**10 принципов,**

**помогающие построить**

**доверительные отношения**

«Самые хорошие взаимоотношения строятся на доверии и уважении»

Мона Сатфен

**Перед вами 10 принципов, способных максимально быстро создать доверие в отношениях:**

## 1. Умейте признавать свои собственные ошибки

Каждый из нас совершает ошибки, но далеко не каждый способен в этом признаться даже себе самому. Однако, если вашей конечной целью является построение доверительных отношений, ни при каких обстоятельствах не уходите от ответственности за содеянное. Возможно, вы слышали такую фразу: «Укрывательство хуже самого преступления?». Данное выражение звучит особенно правдиво, когда вы пытаетесь выстроить себе благонадежную репутацию в глазах окружающих вас людей.

## 2. Будьте последовательны в своих словах и поступках

Делайте всегда то, о чем говорите. Последовательность в поведении является наибыстрым способом, чтобы завоевать чье-либо доверие. К примеру, когда вы даете обещание – это автоматически означает, что вы держите вами данное слово. Многие из нас предпринимают попытки, что терпят полный крах. Для того чтобы правильно построить доверие в своих отношениях, следует минимизировать количество никому ненужных ошибок.

## 3. Не забывайте доверять людям

Обязательность и доверие выступают в одной связке взаимных действий. В одном известном фильме под названием «Знакомство с родителями» Джек Бернс, которого великолепно сыграл Роберт Де Ниро, рассказывает о доверии в семействе Бернс: «Мы ничего не скрываем друг от друга». Весь смысл сказанной фразы заключается в том, что с доверием действительно так и происходит (разве что не так смешно, как в фильме).

## 4. Старайтесь слушать друг друга внимательно

Проявлять внимательность означает быть наблюдательным, при этом всячески уходить от собственных оценок со стороны или же лишних суждений по тому или иному поводу. К примеру, в размышлениях о людях, к которым у вас имеется достаточно высокий показатель доверия, ловите себя на той мысли, что только они в силах выслушать вас независимо от настроения и прогноза погоды. В наши дни сложно встретить внимательного собеседника. Именно поэтому данное качество просто бесценно при построении доверия в отношениях.

## 5. Показывайте и проявляйте свой интерес

Проявление неподдельного интереса по отношению к партнеру в значительной степени помогает правильно выстраивать ваши отношения, а также в значительной мере укреплять чувство доверия. Подобные действия с вашей стороны имеют решающее значение для дальнейшего развития и поддержания взаимности и понимания. При проявлении интереса, вы показываете свою отзывчивость. Когда партнер ощущает исходящую от вас искренность, взамен вы получаете столь желанное доверие.

## 6. Познавайте себя

Самосознание – это способность понять черты своего характера, своих чувств и желаний. Известный психолог Нэн С. Рассел говорит о самосознании, как о «золотом ключике» к поиску доверия в отношениях. «В большинстве своем людям не свойственно понимать, что их поступки сигнализируют и передают информацию о них другим людям. Нельзя делать поступки осознанно, исключая при этом познание себя». Невозможно выстроить доверие в отношениях, когда ваши поступки сигнализируют обратное.

## 7. Воспитывайте в себе чувство пунктуальности

Неспособность управлять и грамотно распоряжаться своим временем непростительна. Подобное поведение может рассматриваться как показатель неуважения по отношению к другим людям. Все дело в том, что окружающим вас людям очень сложно положиться и довериться вам. К тому же ваше постоянное отсутствие пунктуальности ставит под удар все ваши поступки и действия. В конечном итоге – это имеет разрушающую силу.

## 8. Общайтесь свободно и открыто

Порой открытость и честность приносят дискомфорт. Это особо показательно, когда всячески уклоняетесь от создания конфликтных ситуаций. Несмотря ни на что, открытая форма общения упрощает и сглаживает многие сложные ситуации. Эффективное и правильное общение может стать самым главным ключом в развитии доверительных отношений.

## 9. Решайте конфликтные ситуации оперативно

Каждая конфликтная ситуация действует губительно по отношению к доверию. Именно по этой причине особенно важно разрешать конфликт на его начальной стадии. Ни в коем случае не стоит разрешать конфликт, будучи в несколько агрессивном состоянии. К примеру, когда вы окажетесь участником конфликтной ситуации, проявите всю силу своей вежливости. Поверьте, увиденное вас приятно удивит.

## 10. Будьте примером для подражания

Не существует лучшего метода для установления доверительных отношений, чем демонстрация поведения. Возможно, данная фраза может означать общепринятое решение. Говорите всегда правду и будьте искренним, уходя от сплетен и пересудов. Стройте свое общение с людьми таким образом, чтобы они могли доверять вам. Взамен вы почувствуете некую легкость в умении доверять другим. Одним словом – это тот самый «круг доверия».