

Trois astuces pour booster votre libido sociale

Soumis par Mickael "Nostradamus" PARISI
19-05-2008
Dernière mise à jour : 06-01-2009

Marre de ne pas savoir quoi dire dans une conversation? Dans cet article Nostradamus nous donne de bons conseils pour pouvoir interagir agréablement avec les autres.

Beaucoup pourraient être surpris de la palette de choix qu'on a à disposition en interagissant avec des inconnus. Être invité à une soirée, devenir incontournable dans un lieu ou passer tout simplement de bons moments ; les choix sont multiples. Imaginez un sportif qui ferait instinctivement des mouvements parfaits, qu'aurait-il de plus que les autres ? Le talent tout simplement. Les gens doués ne sont pas extraordinaires et beaucoup d'entre eux sont incapables d'expliquer d'où leur vient leur pouvoir.

Cet article se veut simple, accessible à tous et facile à mettre en pratique. Évidemment comme dans n'importe quel domaine le savoir ne remplace pas l'expérience. Choisissez ce que vous faites pratiquement à donner pour augmenter votre capital bonheur et agissez ! Le savoir ne remplacera jamais l'action.

1 - L'inflexion émotionnelle positive

Infirmité émotionnellement, c'est entre autres, influencer l'état psychique. Vous aurez deviné que le faire de manière positive c'est donner aux gens que vous côtoyez un bien-être. Réfléchissez une seconde : vous connaissez probablement quelqu'un qui a cet effet-là sur votre entourage proche ou lointain, peut-être aussi sur vous-même.

Projetez du bien-être

Le secret de cette technique réside dans la capacité à communiquer son bien-être. Pour le communiquer il est pratiquement impossible de le ressentir. Car si vous essayez de simuler vous aurez tout bonnement l'air d'un mauvais vendeur. Toujours l'enjeu de la congruence. Me sentir bien ??

Maintenant la question est comment se sentir bien volontairement ? Il existe plusieurs méthodes et techniques qui fonctionnent.

En attendant que les ateliers bien-être soient dispensés par l'éducation nationale à chacun dans sa scolarité place d'un Flaubert ou d'un Zola dont l'apport me semble proportionnellement bien inférieur, voici une solution simple pour y parvenir : inspirez-vous de ceux qui font très bien cela.

Imitez-les dans un premier temps pour finalement trouver votre nouvelle façon d'être, celle qui vous plaira le plus, tout en réussissant à cocher vos objectifs. Si vos facultés à vous exprimer sont encore limitées, faites du théâtre, du sport, adressez spontanément la parole aux étrangers jusqu'à l'aise... trouvez ce que vous aimerez faire combiner le plaisir à l'utilité. Prendre l'habitude d'être bien

Parlons rapidement du réflexe conditionnel. Phénomène découvert par Ivan Pavlov qui s'est aperçu qu'en un signal (une cloche) au moment de servir leur dîner aux chiens, après un laps de temps, ils se mettaient à saliver sans même avoir de nourriture lorsqu'il entendait l'alerte. Ce que nous pouvons tirer de cet enseignement, c'est qu'en s'entraînant il est possible de se sentir bien sur commande. "Fake it until you're make it", a-t-on coutume de recommander pour mieux apprendre. Adoptez la bonne attitude et cela deviendra instinctif très rapidement. Imiter les meilleurs

Un excellent moyen de progresser consiste à observer ceux qui sont sollicités en soirée pour comprendre consciemment quels sont leurs atouts. Ensuite faites la fête sans alcool dans le sang pour tester vos idées et vous détendre. Adoptez leur attitude, leurs comportements, familiarisez-vous avec leur mode de pensée. Et vous allez voir

que sans changer qui vous êtes, vous allez rapidement gagner une aisance sociale impressionnante.

2. Les sujets de conversations

Parfois on est confronté à des gens qui n'ont pas vraiment de conversation en dehors de ce qu'ils connaissent bien. Et encore.

Pour créer un bon contact, parler de ce qui est agréable à vos interlocuteurs, les gens aiment parler de ce qui leur plaît, cela les met dans un état positif.

Si vous n'avez aucune idée de ce que vos correspondants aiment essayer de glaner des informations comme vous pouvez. La tenue vestimentaire, les propos, le lieu où vous vous trouvez etc. Interrogez-vous également ces sujets qui enrichissent votre savoir et plus encore, intéressez-vous aux gens à qui vous parlez.

3. Le pouvoir des mots

Un mot est un potentiel d'émotions. Si je vous dis plaisir vous imaginez des choses agréables. En revanche, si je dis angoisse il est possible que des émotions négatives vous envahissent.

Changez "il fait froid" en "il ne fait pas très chaud", "la soirée est minable" en "j'ai connu de meilleurs moments".

Débarrassez-vous de ces expressions négatives comme "c'est nul" et remplacez-les par des phrases du genre "j'adore !", "c'est parfait" ou "je plane". L'ironie est précieuse dans ses moments-là. Moi-même j'ai des amis qui sont tous capables de dire "il est cinq heures du matin, j'ai les mains glacées et il reste 3 kilomètres à marcher c'est ça que bon" et le tout en rigolant. J'exagère un peu, mais cela reflète bien leur comportement. Et non seulement vis-à-vis d'eux-mêmes ils vivent bien mieux que la moyenne, mais cela en fait des personnes avec lesquelles on a tellement de plaisir à être...

Je pourrais passer la journée à vous dire expression par expression et mot par mot quoi faire, mais c'est en familiarisant VOTRE esprit avec ce nouveau mode de pensée que les choses vont changer pour vous. Alors exercez-vous de vous-même pour vous familiariser avec vos nouveaux super pouvoirs.

Avez-vous reconnu le point commun de ces trois astuces ? C'est la capacité de donner des émotions agréables à tous, autres, la base de toute interaction agréable.

Mickael "Nostradamus" PARISI