Trois astuces pour booster votre libido sociale

Soumis par Mickael "Nostradamus" PARISI
19-05-2008
Derni?re mise ? jour : 06-01-2009

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

Beaucoup pourraient ÃƒÂªtre surpris de la palette de choix qu'on a ÃƒÂ disposition en interagissant avec des inconnus. Ãƒ?tre invitÃƒÂ© ÃƒÂ une soirÃƒÂ©e, devenir incontournable dans un lieu ou passer tout simplement de bons moments ; les choix sor multiples. Imaginez un sportif qui ferait instinctivement des mouvements parfaits, qu'aurait-il de plus que les autres ? Le talent tout simplement. Les gens douÃƒÂ©s ne sont pas extraordinaires et beaucoup d'entre eux sont incapables d'expliquer d'oÃƒÂ¹ leur vient leur pouvoir.

Cet article se veut simple, accessible ÃƒÂ tous et facile ÃƒÂ mettre en pratique. Ãƒ?videmment comme dans n'importe quel domaine le savoir ne remplace pas l'expÃƒÂ©rience. Choisissez ce que vous ÃƒÂªtes prÃƒÂªt(e) ÃƒÂ donner pour augmenter v capital bonheur et agissez ! Le savoir ne remplacera jamais l'action.
1 - L'inflexion ÃƒÂ©motionnelle positive

InflÃƒÂ©chir ÃƒÂ©motionellement, c'est entre autres, influencer l'ÃƒÂ©tat psychique. Vous aurez devinÃƒÂ© que le faire de ma positive c'est donner aux gens que vous cÃƒÂ´toyez un bien-ÃƒÂªtre. RÃƒÂ©flÃƒÂ©chissez une seconde : vous connaissez probablement quelqu'un qui a cet effet-lÃƒÂ sur votre entourage proche ou lointain, peut-ÃƒÂªtre aussi sur vous-mÃƒÂªme.

Projetez du bien-ÃƒÂªtre

Le secret de cette technique rÃƒÂ©side dans la capacitÃƒÂ© ÃƒÂ communiquer son bien-ÃƒÂªtre. Pour le communiquer il est prÃƒÂ©fÃƒÂ©rable 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 ÃƒÂ volontÃƒÂ© ? Il existe plusieurs mÃƒÂ©thodes et techniques qui fonctionnent.

En attendant que les ateliers bien-ÃƒÂªtre soient dispensÃƒÂ©s par l'ÃƒÂ©ducation nationale ÃƒÂ chacun dans sa scolaritÃƒÂ© place d'un Flaubert ou d'un Zola dont l'apport me semble proportionnellement bien lÃƒÂ©ger, voici une solution simple pour y parvenir : inspirez-vous de ceux qui font trÃƒÂ¨s bien cela.

Imitez-les dans un premier temps pour finalement trouver votre nouvelle faÃƒÂ§on d'ÃƒÂªtre, celle qui vous plaira le plus, tout en rÃƒÂ©ussissant ÃƒÂ cocher vos objectifs. Si vos facultÃƒÂ©s ÃƒÂ vous exprimer sont encore limitÃƒÂ©es, faites du thÃƒÂ© sport, adressez spontanÃƒÂ©ment la parole aux ÃƒÂ©trangers jusqu'ÃƒÂ ÃƒÂªtre ÃƒÂ l'aise... trouvez ce que vous aimerez fa combiner le plaisir ÃƒÂ l'utilitÃƒÂ©.
Prendre l'habitude d'ÃƒÂªtre bien

Parlons rapidement du rÃƒÂ©flexe conditionnel. PhÃƒÂ©nomÃƒÂ¨ne dÃƒÂ©couvert par Ivan Pavlov qui s'est aperÃƒÂ§u qu'en un signal (une cloche) au moment de servir leur dÃƒÂ®ner aux chiens, aprÃƒÂ¨s un laps de temps, ils se mettaient ÃƒÂ saliver sans mÃƒÂªme voir de nourriture lorsqu'il entendait l'alerte. Ce que nous pouvons tirer de cet enseignement, c'est qu'en s'entraÃƒÂ®nant 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 trÃƒÂ¨s rapidement.
Imiter les meilleurs

Un excellent moyen de progresser consiste ÃƒÂ observer ceux qui sont sollicitÃƒÂ©s en soirÃƒÂ©e pour comprendre consciemment quels sont leurs atouts. Ensuite faites la fÃƒÂªte sans alcool dans le sang pour tester vos idÃƒÂ©es et vous dÃƒÂ©sinhiber. Adoptez leur attitude, leurs comportements, familiarisez-vous avec leur mode de pensÃƒÂ©e. Et vous allez voir

que sans changer qui vous ÃƒÂªtes, vous allez rapidement gagner une aisance sociale impressionnante.
2. Les sujets de conversations

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

Pour crÃƒÂ©ÃƒÂ© un bon contact, parler de ce qui est agrÃƒÂ©able ÃƒÂ vos interlocuteurs, les gens aiment parler de ce qui le plaÃƒÂ®t, cela les met dans un ÃƒÂ©tat positif.

Si vous n'avez aucune idÃƒÂ©e de ce que vos correspondants aiment essayer de glaner des informations comme vous pouvez. La tenue vestimentaire, les propos, le lieu oÃƒÂ¹ vous vous trouvez etc. IntÃƒÂ©ressez-vous rÃƒÂ©ellement ÃƒÂ ces s qui enrichissent votre savoir et plus encore, intÃƒÂ©ressez vous aux gens ÃƒÂ qui vous parlez.
3. Le pouvoir des mots

Un mot est un potentiel d'ÃƒÂ©motions. Si je vous dis plaisir vous imaginez des choses agrÃƒÂ©ables. En revanche, si je dis angoisse il est possible que des ÃƒÂ©motions nÃƒÂ©gatives vous envahissent.

Changez "il fait froid" en "il ne fait pas trÃƒÂ¨s chaud", "la soirÃƒÂ©e est minable" en "j'ai connu de meilleurs moments".

DÃƒÂ©barrassez vous de ces expressions nÃƒÂ©gatives comme "c'est nul" et remplacez-les par des phrases du genre "j'adore !", "c'est parfait" ou "je plane". L'ironie est prÃƒÂ©fÃƒÂ©rable dans ses moments-lÃƒÂ . Moi-mÃƒÂªme j'ai des amis qui sont tou capables de dire " il est cinq heures du matin, j'ai les mains glacÃƒÂ©es et il reste 3 kilomÃƒÂ¨tres ÃƒÂ marcher c'est ÃƒÂ§a qu bon" et le tout en rigolant. J'exagÃƒÂ¨re un peu, mais cela reflÃƒÂ¨te bien leur comportement. Et non seulement vis ÃƒÂ vis d'eux-mÃƒÂªmes ils vivent bien mieux que la moyenne, mais cela en fait des personnes avec lesquelles on a tellement de plaisir ÃƒÂ ÃƒÂªtre...

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

Avez-vous reconnu le point commun de ces trois astuces ? C'est la capacitÃƒÂ© de donner des ÃƒÂ©motions agrÃƒÂ©ables au autres, la base de toute interaction agrÃƒÂ©able.
Mickael " Nostradamus " PARISI