

Манипуляции

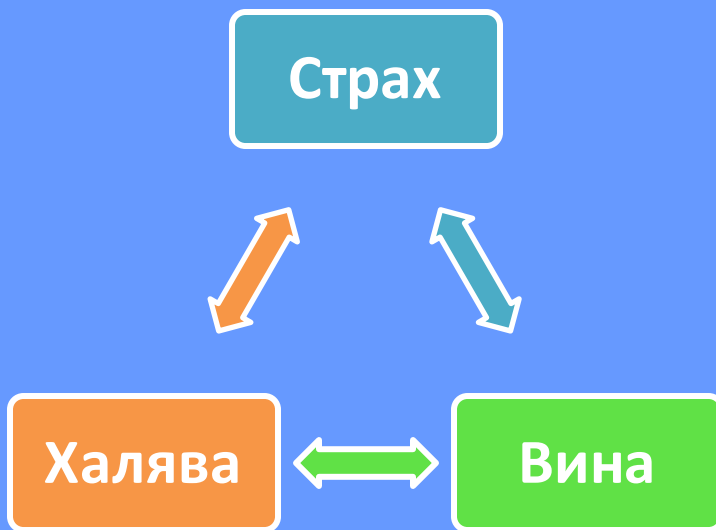
**Что может приносить
«минусы в карму»?**

Что такое манипуляции



Что такое манипуляции

Легкие

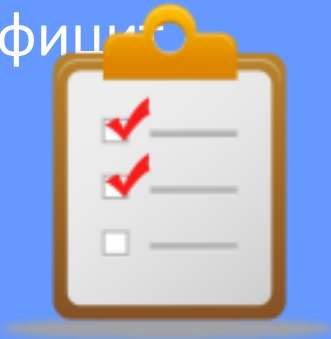


Тяжелые

1. Я как личность
2. Самоидентификация
3. Ценности
4. Социальные установки
5. Опыт, знания, умения
6. Фантазии и иллюзии

Принципы

- Взаимный обмен
- Последовательность
- Социальное доказательство
- Авторитет
- Благорасположение
- Дефицит



Признаки

- Преувеличенная комплиментарность
- Убыстренный темп речи
- Наступательность
- Требование немедленно принять решение
- Слишком щедрые посулы или преувеличение объема возможных потерь
- Неравенство ответственности
- Элементы психологического прессинга
- Чувство неудобства, неловкости, внутреннего диссонанса
- Глобальные обобщения

Почему это плохо для вас

Сжигает карму

- Люди забудут то, что вы говорили
- Многие забудут то, что вы делали или хотели сделать
- Все запоминают то, что они чувствовали по отношению к вам
- Манипуляция часто вызывает отрицательные эмоции и дает «минус» в карму

Не работает вдолгую

- Эмоция живет в организме 10-12 минут
- **Договариваться и решать проблемы будет сложнее и сложнее**

**Карма
накапливается**

Как защищаться

Переговорное айкидо

- Больше слушайте
- Стратегия 10 секунд
- Задавайте вопросы
- Больше пауз между предложениями

Защита

- Что происходит?
- Доведение до абсурда
- Демонстрация противоположного поведения
- «Я вижу, что вы делаете»
- Игнорирование

Что взамен?

Манипуляции и давление

Конструктивная конфронтация

