

איך יוצרים חברות חדשה?

יצירת חברות חדשה יכולה להיות חוויה משמעותית ומחזקת אך גם מאתגרת, בעיקר אם חלף זמן מאז היו לכם חבר או חברה חדשים ואינכם בטוחים כיצד לגשת למשימה.

הינה 7 נקודות שיעזרו לכם לצאת לדרך:

1. מודעות עצמית: לפני שאתם פונים לאחרים, כדאי להבין את עצמכם טוב יותר. מהם תחומי העניין, הערכים והצרכים החברתיים שלכם? ידיעת אלה תעזור לכם להתחבר לאנשים איתם סביר יותר שתרגישו קרבה עמוקה יותר וכן סביר יותר שתיווצר אצלם תחושה של קרבה אליכם.

2. היו פתוחים ונגישים:

חברויות מתחילות לעיתים קרובות בצעדים קטנים. חייכו, צרו קשר עין והיו פתוחים לשיחות. אפילו אינטראקציות קטנות, כמו לברך מישהו או להגיב על משהו משותף, יכולות להוביל לקשרים עמוקים.

3. היו סקרנים והקשיבו:

הראו עניין אמיתי באחרים. שאלו שאלות על חייהם, תחביביהם או חוויותיהם, והקשיבו באופן פעיל. כך תבנו קרבה, תוכיחו שאכפת לכם ושחשוב לכם באמת להכיר אותם.



צילום: fona2 / Getty Images/iStockphoto

4. היו סבלניים:

בניית חברויות משמעותיות לוקחת זמן. זה בסדר אם זה לא קורה באופן מיידי. המשיכו לצאת, לנסות וליזום. זכרו שפיתוח אמון וקרבה הם תהליכים הדרגתיים.

5. תרגלו פגיעות:

ככל שאתם לומדים להכיר מישהו טוב יותר שתפו, בהדרגה, יותר מידע על עצמכם. פגיעות מטפחת קשרים עמוקים יותר, אבל היא צריכה להגיע באופן טבעי ככל שהאמון נבנה.

6. הצטרפו לפעילויות או קבוצות:

7. נהלו ציפיות:

לא כל מי שתפגשו יהפוך לחבר קרוב, וזה בסדר. פתיחות לרמות שונות של מערכות יחסים, ממכרים ועד חברים קרובים, עוזרת להפחית לחץ ומאפשרת לחברויות להתפתח באופן טבעי.

קחו סיכון! הרווח משתלם!

לחץ כאן להמשך קריאה: [איך לשתף נכון ומהלב להימנע מתסכול ומכאב ולחווות קירבה ואמון](#)

חופש מהתמכרות

יומן מסע אישי: חי בחיי

לחצו לפרטים



חופש מהתמכרות
יומן מסע אישי להחלמה עם 12 הצעדים
לימור וינטר-קרמר Ph.D. M.Sc.

חי בחיי
לימור וינטר-קרמר
Ph.D. M.Sc.
054-8069494

יומן מסע המיועד למשפחות המכורים, למי שמטפלים בחבר/ה מכור/ה, למכורים עצמם ולאנשי מקצוע. היומן בנוי כחוברת לעבודה עצמאית או בסיוע תהליך ליוני ותפקידו לעזור לכם להשתחרר מהתמכרויות, מדפוסי התנהגות והרגלים של פגיעה עצמית ופגיעה באחרים



"כולנו צריכים לפעמים איש סוד, מישהו להתייעץ אתו, לשתף ולדבר. אדם שיקשיב לנו, שלא ישפוט אותנו, אולי גם ישאל, יעץ, יעודד ויחזק".

אשמח להיות האדם הזה בחייך.

אפשרויות עריכה 

[/https://vinterlimor.co.il](https://vinterlimor.co.il)