

„Leiðtuginn í Mér“

Venjur 1, 2 og 3 leiða okkur áfram frá ósjálfstæði til sjálfstæðis, þegar við höfum tileinkað okkur fyrstu þrjár venjurnar öðlumst við persónulegan sigur sem svo leiðir okkur áfram til félagslegs sigurs.

Grunnur næstu venja er að byggja upp traust í samskiptum við aðra.

TILFINNINGABANKINN

er mælikvarði á magn trausts í samskiptum þínum við aðra.

Með því að leggja inná tilfinningabanka annarra byggir þú upp traust í samböndum.

- Innlagnir byggja upp og bæta traust
 - Úttektir brjóta niður traust

Dæmi:

<u>INNLAGNIR</u>	<u>ÚTTEKTIR</u>
Leggja sig fram um að skilja	Gera ráð fyrir að aðrir skilji
Sýna góðvild, kurteis og virðingu	Vera ókurteis, dónaleg/ur eða sýna vanvirðingu
Standa við gefin loforð	Brjóta loforð
Sýna fjarstöddum tryggð	Vera óheiðarleg/ur, baktala
Setja skýrar væntingar	Skapa óljósar væntingar
Biðjast afsökunar	Vera hrokafull/ur
Fyrirgefa	Vera langrækin/n

Þér gengur betur í samskiptum við aðra ef þú leggur inn á tilfinningabankann 😊

Hægt er að gera sér grein fyrir stöðu einstakra sambanda við aðra með því að nota þessa stiku:

Mikið traust				Lítið traust
+100	+50	0	-50	-100

Hversu mikið traust er í sambandi þínu við _____?

Nánari upplýsingar:

<http://www.frankincovey.com/leadership/7-habits.php>

www.theleaderinme.org