



Tukaj je nekaj idej, s katerimi lahko ustvarite pozitiven rezultat iz kritike drugih ljudi:

## **Zahvalite se**

Oseba, ki vas kritizira, vam nekaj daje: možnost, da se razvijete in izboljšate. Obravnavajte kritiko kot darilo. Bodite zadovoljni, ko drugi odkrijejo vaše napake. Zahvalite se jim.

Pustite, da vaša govorica telesa pokaže, da cenite kritiko in da nimate dvomov v pravico druge osebe, da je usmerila vašo pozornost k napaki.

## **Pojasnite, zakaj cenite kritiko.**

Recite na primer:

- Hvala. Vesel sem, da si izpostavil to napako. To mi daje priložnost, da glede tega nekaj storim.

## **Opravičite se za napako**

Opravičite se nezadržano in popolnoma - tudi če je bila napaka narejena v okoliščinah, ki jih niste mogli nadzorovati.

Ne poskusite opravičiti napak, za katere globoko v sebi veste, da ste jih naredili. Priznajte svoje napake.

Sprejmite upravičene kritike. Ne upošteвайте kritik, ki niso upravičene.

## **Ne počutite se prizadete**

Ne počutite se prizadete, razburjene, maščevalne ali v kakšni drugačni negativni reakciji, ko ste grajani ali kritizirani za svoje napake. Na grajo glejte kot na pomoč - da se boste v prihodnje lahko napaki izognili.

Razumite svoje napake in neuspehe kot neizogibni del svojega razvoja.

## **Učite se iz svojih napak**

Razmišljajte o negativnih posledicah svojih napak. Poiščite in analizirajte razloge za svoje napake. Učite se iz njih. Takoj jih spremenite in popravite.

Ne naredite enake napake ponovno.

Informirajte osebo, ki vas je kritizirala, da ste napako popravili.

## **Predvidevajte kritiko**

Predvidevajte in preprečujte negativne pozornosti.

Obvestite ljudi o svojih napakah - namesto, da v stresu čakate negativne pozornosti, za katere veste, da bodo prišle.