**«Как найти хорошее в людях?»**

Наше отношение к людям – интересная тема. С одной стороны, мы гораздо больше интересуемся собой, чем другими. А с другой – очень любим обсуждать, как ведут себя окружающие, оценивать их действия, высказывать мнение – попросту сплетничать.

Отношения к другим закладывается в детстве и зависит от отношения к себе. Когда мы говорим о других, то на самом деле говорим о себе. Привычка судить и осуждать обычно сформирована в раннем детстве, и избавиться от неё довольно сложно. Есть даже версия, что полностью её не лишён никто. Сколько бы мы ни работали над самосовершенствованием, неизбежно сравниваем людей друг с другом и с собой. Винить себя за подобное проявление не стоит. Тем более не стоит пытаться «исправиться» усилием воли. Вместо этого предлагаю по-новому взглянуть на людей: не критично, а позитивно.

Вот практика «Ищем достоинства в людях», которая очень проста, работает в любой ситуации и обстоятельствах. Её можно делать в общественном транспорте, прохаживаясь по торговому центру или на прогулке. Главное – регулярно про неё вспоминать!

Ищите в окружающих вас людях достоинства. Речь в данном случае идёт про внешность, потому что о личных качествах прохожих вы можете только гадать, а ваша задача – не придумать, а увидеть хорошее в человеке!

Есть люди, которые следят за собой, продуманно одеваются и держатся с достоинством. Сначала вы будете замечать именно таких. Но в реальности в каждом человеке, даже если он не очень много уделяет времени своему внешнему виду, есть что-то красивое. Это могут быть красивые руки, изящный поворот головы или сияющие глаза. Можно обратить внимание на красивые детали одежды, интересную обувь, украшения – ведь человек не просто так, их выбрал и надел, это проявление его личности, его уникальности.

Если регулярно делать эту практику, вы сами заметите, как она войдёт в привычку, и вы будете уже на автомате подмечать в людях в первую очередь самое хорошее. И не только в тех, кого видите на улице, но и в коллегах, знакомых и родственниках. И у них можно найти достоинства не только во внешности, но и в характере.

Благодаря этому у вас заметно улучшатся отношения с людьми. Потому что они прекрасно чувствуют наши мотивы и отношение. И если вы будете подмечать в них самые лучшие качества, даже ничего не говоря прямо, им будет с вами приятно.