

RESPEITO

Respeito, você já parou para pensar o que esse sentimento significa e o quanto ele é importante para a nossa sociedade? Respeitar é ter consideração pelo outro e evitar agir de forma que o prejudique, o que engloba uma série de situações, sobre as quais trataremos ao longo do artigo.

Â

Continue a leitura e reflita sobre o quanto o respeito está presente na sua vida, tanto em relação aos outros quanto a si mesmo.

Â

5 Motivos que provam o poder do respeito

Â

O respeito é um elemento essencial para a convivência entre as pessoas, sem ele uma pessoa pode invadir os limites do outro e causar uma série de problemas. Veja, a seguir, alguns motivos que provam o poder do respeito e sua importância em nossas vidas.

Â

1 “ Permite a convivência entre pessoas diferentes

Sem respeito, a convivência entre pessoas com opiniões e estilos de vida diferentes seria completamente impossível. Embora a nossa sociedade ainda tenha muito a melhorar nesse quesito, precisamos considerar que uma parcela significativa da população já tem o respeito como um valor presente em sua vida.

Â

2 “ Garante que o espaço de cada um não seja invadido

O direito de uma pessoa termina quando começa o do outro, isso se aplica a praticamente tudo. Ao direito de ouvir música em casa, mas sem aumentar tanto o volume ao ponto de incomodar a vizinhança; ao garantir o lugar em uma fila por ter chegado mais cedo, mas sem tomar a vez de ninguém, são muitos os exemplos de situações em que, através do respeito, todos podem conviver em harmonia.

Â

3 “ Gera reciprocidade

Quando você trata uma pessoa com respeito, as chances de que ela retribua são muito grandes. Apesar de não haver meios de garantir que isso irá acontecer, é natural do ser humano retribuir, seja para o bem ou para o mal. Sendo assim, se você se refere aos demais de forma respeitosa ou grosseira, é provável que façam o mesmo consigo, a escolha é sua de adotar a reciprocidade.

Â

4 – Conecta as pessoas

O respeito também possui o poder de conectar as pessoas. Quando você lida com outra pessoa de maneira respeitosa, está criando um laço entre vocês. Isso ocorre especialmente quando a forma positiva de lidar com o outro vem em um momento de tensão, em que os demais estão exaltados.

Para ilustrar, imagine o seguinte exemplo: você está no supermercado e se dirige ao operador de caixa. Então, percebe que a fila é um pouco mais lenta do que o habitual porque este profissional que está passando as compras está em seu primeiro dia de trabalho. O facto de demonstrar respeito por aquela pessoa, mesmo quando os outros estão impacientes, cria uma conexão entre vocês.

À

5 – Estimula o comportamento respeitoso

A forma mais poderosa de ensinar através do exemplo, por mais que palavras tenham o seu valor, sem a prática elas perdem o sentido. Assim, quando você é respeitoso com as pessoas ao seu redor, independentemente de sua posição social, está passando adiante esse exemplo, incentivando os outros a o seguirem.

7 Formas de demonstrar respeito aos outros

À

Agora que conheceu mais sobre o verdadeiro poder do respeito, veja algumas formas de aplicá-lo em seu dia a dia, demonstrando que respeita as pessoas ao seu redor. Assim, está plantando sementes em cada um que cruzar o seu caminho, incentivando-os a agirem da mesma maneira.

À

1 – Ouvir o outro com atenção

Quando uma pessoa está falando, ouvi-la com atenção é um sinal de respeito. Lembrando que não basta ficar em silêncio e sim realmente compreender o que está sendo dito. Em situações em que uma pessoa estiver falando para um grupo maior, como em uma palestra, por exemplo, evite as conversas paralelas, isso é desrespeitoso com quem está compartilhando seu tempo e seu conhecimento.

À

2 – Reforçar atitudes positivas

O ser humano tem a tendência de dar maior destaque para as coisas ruins do que para as boas e é importante buscar mudar isso. Se alguém tivesse uma atitude ruim, certamente reclamaria e pediria que parasse, então, por que não mostrar que também nota as boas atitudes? Sempre que alguém tiver uma atitude positiva, valorize e reforce o bom comportamento.

Â

3 “ Ser gentil e educado

Gentileza e educação são dois elementos que devem estar sempre presente em nossas vidas, independentemente da situação. Essa é mais uma demonstração de respeito e que é fundamental para a boa convivência entre familiares, amigos, colegas de trabalho e a sociedade de modo geral.

Â

4 “ Respeitar as diferenças

Quando se tem respeito, o fato de o outro ser diferente se torna um mero detalhe. Pense, se você o considera diferente, ele tem a mesma opinião a seu respeito, e essas divergências não devem ser desculpa para que se desrespeitem. Mesmo que não concorde com as escolhas de alguém, entenda que ele está usufruindo do seu direito de fazer as suas escolhas.

5 “ Demonstrar gratidão

Sempre que alguém direcionar um gesto positivo a você, seja ele pequeno ou muito significativo, demonstre a sua gratidão. Muito provavelmente a outra pessoa agiu apenas com a intenção de te beneficiar de alguma maneira, sem qualquer interesse, assim, é respeitoso que agradeça e faça isso de maneira genuína.

Â

6 “ Ter empatia

A empatia é uma das principais chaves para o respeito, quando é colocada em cena, permite que reflita antes de agir, considerando como sua ação pode impactar as outras pessoas e prejudicá-las. Assim, poderá verificar se deve realmente seguir adiante ou recuar.

Â

7 “ Saber onde terminam os seus direitos e começam os do outro

Por fim, ao adotar o respeito como um valor na sua vida, começará a considerar onde terminam os seus direitos e começam os dos outros. Isso ajuda a evitar desde pequenos problemas até situações mais graves, como: ouvir música alta e incomodar os vizinhos, parar em vagas destinadas a públicos especiais dos quais você não faz parte, não dirigir apressado para evitar colocar a si e aos outros em risco e assim por diante.

Â

No fim das contas, todos querem ser respeitados, mas para isso é preciso saber respeitar em primeiro lugar. Essa é a melhor maneira de começar em si a mudança que deseja ver em toda a sociedade.

Fonte : [ibccoaching](http://ibccoaching.com.br)

Qual o verdadeiro poder do respeito? - Portal (ibccoaching.com.br)