

DominaTuTimidezEn9Semanas.com

Y Conseguirás Más Amigos. ¡Garantizado!

Cómo Iniciar Una Conversación Con Cualquier Persona Y En Cualquier Momento



**Cómo iniciar una conversación
con cualquier persona
y en cualquier momento**

DominaTuTimidezEn9Semanas.com

Francisco Javier Salazar Núñez

Índice

	Página
INTRODUCCIÓN	2
Parte 1: Una simple charla me relaja	4
Parte 2: Sonría, por favor	5
EJERCICIO Nº 1.	6
Parte 3: El secreto de una buena conversación	7
EJERCICIO Nº 2.	7
EJERCICIO Nº 3.	8
Parte 4: Sé el primero en presentar a los demás	8
Parte 5: Resumen	9

Cómo iniciar una conversación con cualquier persona y en cualquier momento

DominaTuTimidezEn9Semanas.com

Advertencia: Con las técnicas que te enseñaré en este libro, vas a conseguir más amistades. Queda en tus manos decidir qué harás a partir de ese momento.

Introducción

Responde a estas preguntas con sinceridad:

¿Cuántas veces has esperado a que alguien te dirigiera la palabra para empezar a hablar?

¿Cuántas veces has deseado hablar con alguien en concreto y no te has atrevido?

¿Has estado en una fiesta y te has quedado solo o sola porque nadie se ha acercado a tí?

¿Desearías no sentir esas palpitaciones en el corazón cuando estás en una comida de trabajo o en una reunión de amigos?

¿Quieres dejar de simular que estás ocupado mientras esperas a que alguien se acerque para hablarte?

Hace años yo mismo evitaba acudir a fiestas de amigos porque sólo pensar que no sabría qué decir ni qué hablar me hacía sentirme mal. La cuestión es que yo quería salir y relacionarme con la gente, con mis

amigos y con mis compañeros de trabajo, pero me costaba bastante relacionarme con ellos.

De siempre he sido muy observador y para solucionar este problema empecé a observar a los demás para entender cómo era posible que tan rápida y fácil mente consiguieran iniciar una conversación tan pronto llegaban a la fiesta o reunión de amigos.

Empecé a estudiar cómo se comportaban y sobre todo cómo iniciaban una conversación las personas a mi alrededor.

A todo el mundo le gusta comunicarse, transmitir sus ideas. ¿Pero, qué es lo que hace que algunas personas puedan comunicarse e iniciar fácilmente una conversación incluso con personas que no conocen o que apenas le han presentado de manera atractiva?

La realidad es que cualquier persona puede iniciar una conversación con cualquier persona, cuándo y dónde sea. Sin embargo, me he dado cuenta de que muchas personas han sido forzadas al silencio y a la timidez por errores del pasado. Estas personas están como encerradas en sus "armarios" mentales, de manera que no se abren a dialogar, incluso a discutir, a comunicar ideas. Y lo más lamentable del caso, es que ya no intentan salir de esa burbuja, de esa cárcel.

Muchas otras personas se atreven a iniciar una conversación o entablar amistad con alguien, pero fallan y se sienten frustradas por no saber qué decir ni cómo decirlo.

La llave para salir de este círculo vicioso es darse una oportunidad. El secreto está en aprender las técnicas efectivas, dar un paso adelante y empezar a inspirar respeto a nuestros interlocutores, a compartir nuestras ideas.

En este reporte gratuito que tienes entre tus manos y que ahora lees, te indicaré:

1.- Cómo iniciar una conversación con la persona que escojas, sin tener que esperar a que alguien te salude o inicie una conversación contigo.

2.- Cómo comenzar una simple charla sometido a una menor tensión o nerviosismo, y

3.- Descubrirás y dominarás los secretos para iniciar una conversación de forma exitosa.

En este reporte te voy a indicar paso a paso lo que tienes que hacer para llegar a tu objetivo que es iniciar una conversación con cualquier persona dónde y cuándo desees, además te indico los ejercicios que tendrás que practicar para conseguir este objetivo.

Así que si estás preparado... ¡ANIMO Y ... ADELANTE! QUE NADA TE PARE.

Parte 1: Una simple charla me relaja

Lo primero que tienes que tomar es conciencia de un hecho: entablar una simple charla con una persona relaja la tensión y el tiempo pasa más rápido.

Piensa en los momentos en que te encuentras solo o casi solo en una fiesta y esa sensación de vértigo a preguntarte con quien hablarás, de qué temas hablarás. Te aferras así a la primera persona que te hace caso y ya te pasas toda la fiesta o reunión hablando con esa misma persona, sin atreverte a conocer a más personas, a que te presenten a más personas por el temor o el miedo a cómo hablar, cómo reaccionar, qué decir o qué pensarán de mí.

Esa tensión que experimentas puede disminuir con una simple charla con la persona que esté a tu lado. Esa relajación momentánea la produce una simple charla. El efecto de hablar te relaja. Y no se trata de

hablar de temas profundos, ni de política, ni de deportes, que pudiera ser, se trata de hablar de temas simples.

No se trata de entablar una conversación formal, todo lo contrario. Se trata de iniciar una conversación informal.

Es importante que llegues a sentir el efecto relajante de la conversación informal con una persona. Y subrayo esto último, con una persona. Pues no hablas con una cosa, con un objeto físico, sino con una persona de carne y hueso, que está justo a tu lado.

Tienes que percibir que tú puedes iniciar con esa persona una charla simple, una conversación informal. Tienes que percibir que iniciar una conversación informal no es para morir, aunque ello te aterre en un principio, con los ejercicios que te propongo realices, serás tú quién elijas a la persona con la que quieres hablar y no al contrario. Lo cual es ya un triunfo en sí mismo. Tu tomas la riendas de tu propia vida en un momento concreto.

Parte 2: Sonría, por favor

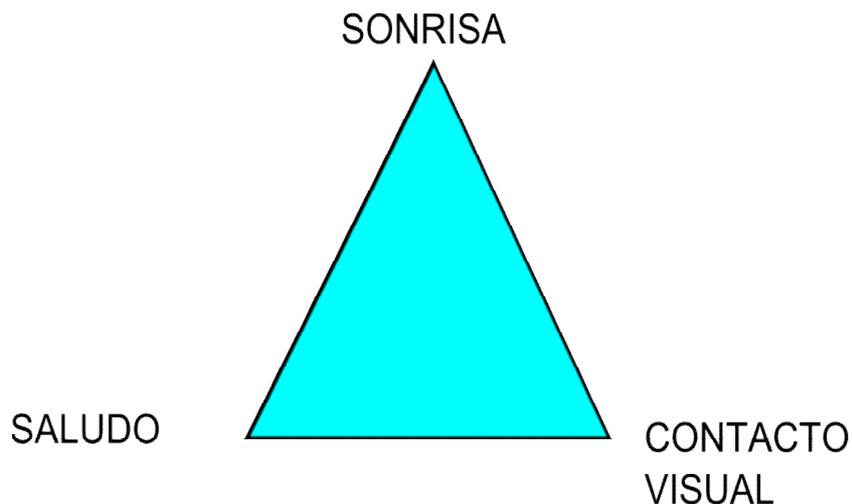
Practica la sonrisa. Qué agradable es cuando se te acerca alguien y te sonrío francamente. Té le devuelves la sonrisa. Es una respuesta natural. Los seres humanos tenemos tendencia a sonreír a quien nos sonrío. Y además nos predispone (internamente) a que esa persona nos caiga bien, nos caiga simpática.

Por tanto, la primera regla es que sea el primero en sonreír y saludar a la otra persona. Si lo analizas objetivamente es bastante fácil: una sonrisa y tres o cuatro palabras.

Es muy importante que mientras le sonrío y le saludas, le mires a los ojos. Esto genera mucha confianza en la otra persona. Además, transmite seguridad. Habla positivamente de la persona que actúa así.

Se genera de esta manera una especial corriente de simpatía. Estas tres cosas: sonrisa, saludo y mirar a los ojos, se debe realizar todo a la vez.

La sonrisa debe ser natural, evidentemente no vas a sonreír de manera forzada, pues ello se notaría, pero casi que es preferible que sonrías aunque sea de manera forzada a que no sonrías. Tu interlocutor te lo agradecerá con su sonrisa.



Evidentemente, hacer todo esto a la vez, requiere práctica, sobre todo si de lo que te dan ganas en vez de sonreír es de salir huyendo y esconderte en casa. Entonces habrá que practicar paso a paso cada uno de los elementos antes citados. Así que ahora, toca poner en práctica lo que estás aprendiendo, y para ello tienes que realizar los siguientes ejercicios:

Ejercicio nº 1.

Saluda a diez personas al día durante una semana.

Aprovecha la ocasión cuando vayas paseando por una calle, no importa que no conozcas a estas personas, con un simple hola es suficiente.

Si te es más fácil, aprovecha la ocasión a la hora de entrar y salir del edificio donde vives, cuando entres y salgas del ascensor, o bien si acudes a una reunión o consulta, cuando vas a comprar al supermercado, etc.

Intenta ir por calles frecuentadas de gente para facilitarte la consecución de este objetivo de saludar a diez personas al día durante una semana.

Recuerda que el objetivo es que el saludo te salga de forma natural y sin que te cueste.

Parte 3: El secreto de una buena conversación

Es fundamental recordar el nombre de la persona con la que hablas. Hay técnicas efectivas para no olvidar el nombre de las personas que te presentan, pero tú ahora sólo deberás poner en práctica los siguientes ejercicios y tomar conciencia de cuan importante es llamar a las personas por su nombre.

Ejercicio nº 2.

Establecer un contacto con tres personas que no conozcas durante esta semana, a las cuales la primera pregunta después del saludo será *¿Cuál es su (tu) nombre?*

Recuerda mirar a los ojos de tu interlocutor, esto es fundamental mientras haces esta pregunta.

Quizás los nervios te causen una mala pasada, y tan pronto te diga su nombre ya lo hayas olvidado. Esto sería una ocasión para formular otra pregunta a tu interlocutor: *"Perdona, ¿me puedes repetir tu nombre?"*

Es frecuente que pasado un tiempo, el nombre de las personas que acabas de conocer se te olvide. Esto no debe ser un motivo de

distanciamiento o de rechazo a la hora de volver a ver a la misma persona. Todo lo contrario. En ese caso, tú deberías dirigirte de manera directa a saludar a dicha persona y dile sinceramente que has olvidado su nombre. Seguro que mantendrás una conversación muy interesante con dicha persona.

Recuerda que el nombre de una persona es lo más importante para ella, de manera que si manejas su nombre durante la conversación, lo recordarás más fácilmente.

Ejercicio nº 3.

Cuando te presenten a una persona, debes repetir su nombre tres veces mínimo. Una al principio, tan pronto te la presenten. Imaninemos que se llama Ana la persona que te están presentando. Tú deberás decir algo parecido a: "*Encantado de conocerte, Ana*". En mita de la conversación, deberás mencionar su nombre otra vez, como forma de llamar su atención, porque quieres hablarle de forma directa. Por último, al final con el saludo de despedida, debes decir su nombre de nuevo.

Así, te aseguras que cuando la vuelvas a ver, recordarás su nombre más fácilmente.

Parte 4: Sé el primero en presentar a los demás

Una buena técnica para recordar los nombres es utilizarlos. Así debes aprovechar que estés en alguna fiesta para ser tú quien presentes a los demás. Es decir, tú debes tomar la iniciativa de presentar a los integrantes del grupo.

Si se te presenta la ocasión, y no conoces a la otra persona utiliza las técnicas que has aprendido y practicado, inicia tú la presentación extendiendo tu mano, diciendo tu nombre y preguntando el nombre de tu interlocutor. Luego, aprovecha la ocasión para presentar a los demás que conozcas.

Si das este paso, las demás personas se fijarán en tí, y estarás en una mejor posición para entablar una conversación más a fondo con la persona que elijas.

Parte 5: Resumen

Espero que te haya gustado mi reporte y que a través de estas líneas hayas aprendido a iniciar una conversación breve con cualquier persona. Evidentemente que mantener una conversación formal requiere algo más, que con el tiempo aprenderás. Te deseo lo mejor.

Solo tienes que recordar los ingredientes de una conversación informal o charla breve:

- 1.- Sonreír
- 2.- Mirar a los ojos
- 3.- Saludo
- 4.- Nombre del interlocutor

Si pones en práctica estos ejercicios y sigues las indicaciones que te he dado, llegarás a dominar el arte de la conversación informal, consiguiendo más oportunidades para hacer amistades.

Piensa hasta qué punto están enraizados en ti actitudes y hábitos que favorecen tu timidez y fobia social. Para vencerlos necesitas comprometerte contigo mismo y será muy beneficioso para tí que alguien te ayude en el proceso de mejora.

Sinceramente.

Francisco Javier Salazar Núñez

Si deseas realmente vencer tu timidez y dominar tu timidez en sólo NUEVE SEMANAS y conseguir más amigos, lee esta página completa:

<http://www.DominaTuTimidezEn9Semanas.com/detalles>