



**COMO GANAR AMIGOS E INFLUIR EN LAS PERSONAS**  
Dale Carnegie  
<https://joanclotet.com/>

**1 SER QUERIDO**

- ANTE LA CRÍTICA AL ERROR AJENO
  - CRITICAR ES FÁCIL Y PUEDE HERIR EGOS
  - LO VALIOSO ES COMPRENDER TOLERAR Y PERDONAR
- ELOGIA CUANDO SEA MERECIDO
  - ELOGIO NO ES ADULACIÓN
- APRECIA OTROS PUNTOS DE VISTA CON EMPATÍA
  - LOS OTROS SON TAN IMPORTANTES COMO TÚ

**2 CONSEGUIR TUS OBJETIVOS**

- CONSIGUE QUE EL OTRO DESEE LO MISMO QUE TÚ
  - COMPRENDE SU NECESIDAD
  - HAZ QUE SE SIENTA IMPORTANTE
  - CONECTA SUS INTERESES CON LOS TUYOS

**3 SER INTERESANTE**

- ES MÁS IMPORTANTE MOSTRAR INTERÉS QUE TRATAR DE SER INTERESANTE
  - ESCUCHAR
- RECUERDA SU NOMBRE
- DENOTA QUE LE VALORAS

**MENSAJES**

- BUSCA QUE LOS DEMÁS SE MUEVAN INCONSCIENTENTE DONDE QUIERES
- PARA CAMBIAR ACTITUDES EMPIEZA POR LA TUYA
- SI QUIERES QUE TE ESCUCHEN, ESCUCHA
- PONTE EN EL LUGAR DEL OTRO Y COMPRENDE
- CONECTA INTERESES AJENOS CON LOS TUYOS. SÓLO CAMBIARÁ OPINIÓN SI EL/ELLA LO DECIDE

**4 SER INFLUYENTE**

- ANTE OJOS AJENOS NUNCA GANAS UNA DISCUSIÓN
  - DISCUSIÓN NO ES COMPETICIÓN
  - CUANDO GANAS, GANAS POCO Y PIERDES MUCHO (RELACIÓN)
  - APRECIA Y COMPRENDE LA VISIÓN AJENA
  - TODO TENEMOS LÓGICAS DISTINTAS
- RAZONA DESDE UN PUNTO DE VISTA INTERMEDIO PARA CONSEGUIR APERTURA
- DESTÁCALOS EN LA CONVERSACIÓN
- USA PREGUNTAS VS ÓRDENES U OPINIONES CATEGÓRICAS
- HAZLES SENTIR VALORADOS
- ESCUCHA, VALORA, ASUME TUS ERRORES
- BUSCA PUNTOS EN COMÚN
- EVITA EL DESACUERDO AL INICIO DEL DIÁLOGO
- ANTE PERSONAS CERRADAS A LA CRÍTICA

**5 COMUNICACION EN PAREJA**

- GENERA PROBLEMAS
  - POR DESAJUSTE SEXUAL
  - POR DIFERENCIA DE OPINIÓN
- RELACIÓN SANA CON CAMBIO DE ACTITUD
- ACEPTA
- CUIDAR LA RELACIÓN LA MANTIENE VIVA
- SUSTITUYE CRÍTICA POR COMPRENSIÓN
- DEMUESTRA AMOR Y RESPETO