

Comunicare il sorriso di Dio !

Proposta per oggi: Mercoledì 22 aprile

 **7 secondi:** pare sia questo il tempo che impieghiamo per farci *una prima impressione* quando incontriamo qualcuno per la prima volta.

Se ti sembra poco, pensaci bene: ti sarà capitato mille volte di incontrare qualcuno e *pensare all'istante*: "Questa persona mi piace proprio!", oppure: "Uhm... c'è qualcosa in lui che proprio non mi convince..."

Si tratta di un processo istintivo, che secondo la psicologa Linda Blair avrebbe a che fare con il nostro istinto di sopravvivenza: i nostri antenati primitivi avevano un immediato bisogno di capire se lo sconosciuto che avevano di fronte poteva essere una minaccia oppure una persona inoffensiva.

Ma il bello è questo: nelle successive interazioni con quella persona, il nostro cervello tenderà a cogliere quei segnali che potranno confermare la prima impressione, mentre lascerà in ombra quei fattori che la potrebbero contraddire.

Mi spiego meglio: se al primo incontro ti fai l'idea che una persona sia simpatica e gentile, la prossima volta che la vedrai tenderai a dar peso ad ulteriori suoi piccoli gesti di gentilezza o simpatia.

E viceversa, se ti sei fatto una cattiva idea di lei, non sarà facile ritornare sui tuoi passi e rivalutarla positivamente anche se i motivi per farlo ci fossero tutti.

Ecco perché è così importante riuscire a fare una buona prima impressione.

Accidenti che ansia! In soli sette secondi mi gioco tutto?

Tranquillo, la buona notizia è che esiste un ingrediente magico che potrà aiutarti: il sorriso. Quando incontriamo una persona nuova, se il primo impatto è con un volto sorridente, anche il nostro si scioglierà subito in un *bel sorriso*.

Il primo compito per oggi è cercare di accorgerti di come ti verrà istintivo studiare ogni persona che vedi e che incontri, attendendo qualche segnale per capire chi hai di fronte: per farlo, ti basterà essere fermo in coda al supermercato o seduto su un mezzo pubblico, o anche soltanto passeggiare per strada incrociando gli sguardi dei passanti. E se oggi non devi uscire, per fare questo esercizio ti basterà accendere la televisione e andare su un canale che abitualmente non vedi, per notare questo meccanismo anche riguardo alle persone che vedrai sullo schermo.

Lo so che in questi giorni non incontriamo molte persone, ma se ne avrai l'occasione, ecco il secondo compito: invece di attendere il sorriso dell'altro, prova a darlo tu per primo, insieme ad un saluto caloroso se le circostanze lo consentono (stretta di mano a parte). Sono certo che se ci riuscirai sarà tutto in discesa: funziona, provare per credere, te lo garantisco...

P.S.: e se oggi non esci, riflettici lo stesso e preparati prima o poi potremo di nuovo uscire, no? :-)

A domani,



Uno non ha la possibilità di far
una prima impressione. Ma
ricordate che la prima
impressione non è l'ultima
possibilità di fare una buona
impressione.