

## **Как остановить оскорбления в свой адрес одной фразой**

Если Вы в своей жизни постоянно сталкиваетесь с грубиянами и хамами, которые позволяют вольно выражаться в Ваш адрес, причина вовсе не в Вас, а в тех самых грубиянах и хамах, которые напрасно перешли запретную черту. Вы как истинная дама никогда не позволите себе опуститься до их уровня и отпустить в адрес обидчика крепкое словцо в отместку. Но и проглотить обиду уважающая себя женщина ни за что не позволит: она коротко и чётко, твёрдо и холодно произнесёт одну из пяти заветных фраз, которые в один миг превратят хама в истукана и напрочь отметут у него желание вести себя недостойно.

Если в Ваш адрес поступило оскорбление, в том числе использованием ненормативной лексики, то необходимо действовать так:

### **1. Спросить у обидчика:**

«Это Вы сейчас меня похвалили или матом обругали?»

От этого вопроса человек встанет в тупик, потому что это явно не похвала, а утвердительный ответ означает автоматическое признание себя матерщинником и грубияном.

### **2. Сделать удивлённое лицо и спросить:**

«Этот термин из какого языка? Впервые его слышу. Пожалуйста, переведите на русский язык».

Перевод разговор в общение без матов автоматически присваивает Вам статус победителя над хамом.

### **3. Спокойно произнести фразу:**

«Вы сегодня на кого-то обижены, раз хотите на мне отыграться. Я Вас понимаю, такое бывает. Поговорим, когда будете в ином настроении и захотите просто поговорить, а не оскорблять».

Поставив обидчика на место, необходимо уйти. Так Вы дадите понять, что беседы в таком тоне вести не намерены, ни сейчас, ни потом.

### **4. Глубоко вздохнуть и произнести:**

«Сегодня я открыла Вас с новой стороны. Мне нужно переварить наш разговор, чтобы понять как общаться с Вами дальше».

Эта фраза должна стать последней в вашем разговоре. Необходимо продолжить выполнять начатое дело, но лучше покинуть помещение, оставив обидчика наедине со своими мыслями.

### **5. Рассмеяться в ответ и сказать:**

«Хороший способ скинуть напряжение сегодняшнего дня. Что ж, у каждого свои методы. Надеюсь, выпуск адреналина пошёл Вам на пользу».

Во-первых, обидчик будет ошеломлён, увидев на Вашем лице вместо обиды улыбку, а во-вторых, Ваши слова – истинная правда, которую человеку придётся признать и наверняка оправдываться, как минимум мысленно.

Бесспорно, эти фразы – далеко не единственный способ борьбы с хамством, и в глубоких раздумьях можно обзавестись другими заготовками. Неважно, какие слова будут произнесены, главное вовремя взять себя в руки и не завестись. Демонстрируя противнику своё самообладание, Вы демонстрируете ему своё психологическое превосходство, что крайне важно в таких ситуациях.

