

## Amabilidade, o seu cartão de visita

Ser amável com os outros irá impactar diretamente na forma como as outras pessoas o veem ou tratam.

Amabilidade atrai amabilidade: ao fazer bem aos outros, irão retribuir o bem que lhes faz.

Por **Alexandra Lopes**



**A** imagem que projeta é a primeira impressão que transmite aos outros, por isso é fundamental ter uma boa imagem. Os primeiros segundos são extremamente importantes para causar uma boa impressão nos outros, mas os segundos seguintes são ainda mais importantes.

Não é apenas a aparência física que compõe a imagem: é toda uma essência que engloba não só a aparência, mas

também a linguagem verbal (tom de voz e as próprias palavras) a linguagem não verbal (os gestos e postura que se assume perante os outros).

Prime sempre pela educação e etiqueta em todas as circunstâncias da sua vida. Assim, será lembrado como uma pessoa com classe, em complemento de uma boa aparência. Sim, porque uma boa aparência de nada vale perante uma essência que não está ao mesmo nível.

A interação com os outros faz parte do dia a dia e a forma como se lida com isso influencia diretamente o modo como os outros o veem e tratam, por isso as boas maneiras são tão importantes. Ser educado e ser amável com os outros irá impactar diretamente na forma como as outras pessoas o veem ou tratam. Se for educado, as pessoas vão vê-lo como alguém maduro e responsável, vão respeitar suas opiniões e prestar mais atenção ao que diz. Caso contrário, as pessoas irão considerá-lo egoísta, alguém que só pensa em si mesmo e não terão em boa conta a sua opinião. Quanto mais educado for, mais irá

**Amabilidade atrai amabilidade. Ao fazer bem para os outros, os outros irão retribuir o bem que lhes faz**

atrair pessoas amáveis e educadas para seu círculo social. Noutras palavras, amabilidade atrai amabilidade. Ao fazer bem para os outros, os outros irão retribuir o bem que lhes faz.

A amabilidade pode definir-se como um comportamento ou um ato no qual é gentil, delicado, solidário ou afetuoso com outras pessoas. Por isso, a amabilidade engloba diversas atitudes, tais como a simpatia, a generosidade, a compaixão e o altruísmo.

No dia a dia, existem diversas ocasiões nas quais pode por em prática as boas maneiras e uma atitude amável para com as outras pessoas. Tome nota de atitudes muito simples, mas que fazem toda a diferença:

### **1. Dizer “por favor”**

Quando pedir ou necessitar de algo, o seu pedido deverá ser amável e estar sempre acompanhado pela expressão “por favor”. Dessa forma, irá estabelecer uma relação de respeito perante o próximo.

## 2. Dizer “obrigado”

Sempre que receba algo, agradeça. A expressão “obrigado” parece que caiu em desuso nos dias de hoje e, talvez por isso, é uma palavra bastante poderosa e valiosa no dia a dia.

## 3. Pedir desculpa

Se causar algum incômodo a alguém, mesmo que seja intencional, peça desculpa imediatamente. Esta atitude irá contribuir para um ambiente saudável e harmonioso.

## 4. Pedir licença

Caso necessite de interromper alguém, o modo mais educado de o fazer é pedindo “com licença”. Só deverá tomar a palavra após lhe ser dada permissão para tal.

## 5. Cumprimentar as pessoas

Ao chegar a um local, cumprimente sempre as pessoas. Desta maneira,

demonstra que respeita a presença dos outros, mesmo que não tenha retorno no cumprimento.

## 6. Fale de forma educada

Tente manter um tom de voz adequado para o ambiente no qual se insere. Evite falar muito alto ou baixo demais, nunca interrompendo as pessoas enquanto estiverem a falar. Ouça o que os outros têm a dizer e aguarde calmamente a sua vez de falar.

## 7. Atenção ao sorriso

O sorriso deve ser sempre sincero. Um sorriso falso é facilmente detetado e pode por em causa a sua credibilidade. Não se esqueça que um sorriso tem como retorno outro sorriso. Sorrir transmite confiança e boa disposição e ajuda a “quebrar o gelo” em qualquer ocasião.

Faça da amabilidade o seu cartão de visita e marque a diferença na sua vida e na vida dos outros!



**ALEXANDRA LOPES**  
CONSULTORA DE IMAGEM  
[www.alexandralopes.com](http://www.alexandralopes.com)  
[imagem@alexandralopes.com](mailto:imagem@alexandralopes.com)