

ARTE DELL'ASCOLTO

1. Sii artigiano dell'ascolto per poter essere maestro del dire. L'ascolto dona a chi è ascoltato il potere di percepire il suo **buon consigliere interiore**. Perciò ascolta senza fretta, lascia dire, fa da specchio e fa domande perché l'altro possa raccontarsi e capirsi meglio.
2. Quando guardi scegli e quel che vedi è sola una parte. Ogni conoscenza è interpretazione di quello che vedi. Il dialogo ti perfeziona, gli altri ti completano. *"C'è sempre di più nel cielo e in terra che nelle parole di un uomo"*. Interessandoti di come ti vedono gli altri tu puoi conoscerti meglio.
3. Cerca di comprendere l'altro come l'altro comprende sé; dis-localati e pratica la empatia, la sintonia, la presenza piena.
4. Diventa consapevole delle emozioni che riesci a leggere in te e nell'altro. Le emozioni sono strumenti conoscitivi fondamentali, ti informano su come guardi; hanno il potere di aprire o chiudere la comunicazione. Le emozioni positive sono il lievito, il colore e il calore della comunicazione.
5. Il buon ascoltatore è un esploratore: osserva gli occhi, il volto, il movimento delle labbra, i respiri, le mani, le posture del corpo... Si apre al linguaggio intero del corpo.
6. Il buon ascoltatore accoglie paradossi, dissensi, conflitti come un invito a cercare più in là; come occasione per evolvere; come ricerca creativa di una verità più grande.
7. Il buon ascoltatore pratica un sano umorismo per aprire la mente ad altre soluzioni. Quando impari ad ascoltare l'umorismo viene da sé....