

COMUNICA BENE!

Porta la mente a casa; fá il pastore dei tuoi pensieri. Tu sei ciò che pensi; i pensieri producono energia, creano realtà. Pensieri positivi creano realtà positive, i pensieri conducono alle azioni corrispondenti. Pratica la compagnia di **parole-amiche** che guariscono e promuovono lo sguardo positivo sulla vita. Guardati allo specchio della:

COMUNICAZIONE MALATA	COMUNICAZIONE SANA
<p>1. Giudicare con superiorità. Punti il dito, accumuli rabbia, stai male e vivi con tristezza... <i>"ti voglio cambiare!"</i>. Quando giudichi non ami, tu sposti lo sguardo altrove per fare confronti. Invece contempla chi ti sta davanti e accogli il suo messaggio!</p>	<p>1. Dialogare nella parità. Accogli l'altro nel suo diritto di essere diverso da te. L'angolo del mondo che tu puoi cambiare sei te stesso. Fá tu quello che chiedi all'altro, il mondo nuovo comincia da te. Confrontando ti percepisci meglio; il confronto ti migliora.</p>
<p>2. Svalutare l'altro per apparire migliore. Le emozioni capricciose della gelosia e invidia generano preferenze. L'onda che sale toglie acqua all'onda che scende. Nessuno è migliore o peggiore... è solo diverso. Se ti paragoni agli altri puoi diventare vanitoso e aspro: c'è sempre chi riesce di più o di meno...</p>	<p>2. Apprezzare aiuta l'altro a dare il meglio di sé. La fiducia fá fiorire le qualità, è come la primavera. Tu conosci nella misura in cui ami; non puoi apprezzare l'altro se non gli vuoi bene. Loda in pubblico e rimprovera in privato; fá tre lodi prima di un rimprovero. Ogni uomo è una stella e ogni stella ha il suo splendore.</p>
<p>3. Anticipare negativamente. La diffidenza è come l'inverno, paralizza con parole di sfiducia: <i>"non mi capisci... mi rendi la vita difficile. Sei il solito incapace. Hai la testa sulle nuvole. Sei imbranato..."</i>.</p>	<p>3. Anticipare positivamente. Invece di dire <i>"conosco i miei limiti"</i> dici <i>"conosco le mie possibilità"</i>. Lo sguardo positivo è profezia, contagia positività. È meglio provare: camminando si apre il cammino; anche sbagliando si impara.</p>
<p>4. Perdere tempo a spartire ragioni e torti... Il 90% delle difficoltà nel comunicare deriva da voler aver ragione. Il risentimento, la rabbia, la rivalsa sono emozioni pericolose, logorano la salute fisica, psichica e spirituale.</p>	<p>4. Creare futuro. Vivi riconciliato, trasforma l'ira interiore in compassione immaginando le ragioni dell'altro. Sacrifica il bisogno di aver ragione; è meglio star bene che avere ragione. La fiducia rende bella la vita di chi ti vive accanto. Fá l'esercizio della interpretazione migliore.</p>
<p>5. Contrapporre. Se esageri la competizione, l'altro diventa un rivale da vincere. Ti irrigidisci nel difendere il tuo territorio. Cogli più facilmente ciò che divide: <i>"io non sono te; io non la penso come te"</i> e ti metti nella logica vincitori-vinti.</p>	<p>5. Conciliare: <i>"io sono te, compagno di umanità, abitante di questo globo per un po' di tempo"</i>. Col metodo collaborativo scambia saperi e servizi. Considera l'altro come mendicante di rispetto e affetto, come mistero cioè una ricchezza che non finirai mai di esplorare.</p>
<p>6. Temere il diverso ti porta a difenderti, ad aggredire, a essere intollerante, autoritario, etnocentrico. La paura del diverso ti conduce a misurare, a controllare l'altro, a cercare di catturarlo e se non riesci lo respingi.</p>	<p>6. Accogliere l'altro ti libera dai meccanismi di difesa. Dalla rivalità passi alla convivialità; dalla ostilità passi alla ospitalità. Quando nel tuo cuore c'è amore ottieni il meglio dall'altro, dai credito, dai fiducia. <i>"Nessuno conosce l'altro se non gli vuole bene"</i> Agostino.</p>
<p>7. Nascondere il volto col gioco delle maschere e con i meccanismi di difesa. Usi stratagemmi anche inconsci per proiettare negli altri ciò che è spiacevole dentro di te. Non riconosci le tue ombre, ti falsifichi, ti confondi fino alla schizofrenia.</p>	<p>7. Mostrare il volto con sincerità e onestà. Sei quello che sei, ti vuoi bene, ti senti amato da te senza dipendere troppo dalle opinioni esterne. Racconta le tue emozioni, esse sono il lievito della comunicazione. Sii consapevole che la trasparenza ti dà gioia nel comunicare.</p>
<p>8. Aggredire o subire. Quando non riesci ad averla vinta, fai la vittima così crei ansia, stress, tensione, ira interiore e comunicazione malata. Diventa consapevole di ciò che ti irrita. Una analisi coraggiosa e onesta ti guarisce dal vittimismo e ti conduce alla luce, alla guarigione, alla pace interiore.</p>	<p>8. Dare risposte positive e serene. Siediti sulle rive dei tuoi pensieri, aspetta quelli che offrono maggiore armonia. Esercita lo sguardo positivo, il rito della bene-dizione = DIRE-BENE promuove l'uso migliore delle energie. C'è qualcosa di meglio che lamentarsi: accendi la lampada anziché maledire le tenebre. Il futuro è di chi sa dare più speranza!</p>