

FÀ IL COMUNICATORE EFFICACE!

Sii consapevole delle parole che usi, esse muovono energia, creano emozioni e azioni corrispondenti. A volte sei schiavo di automatismi mentali e non ti rendi conto che potresti creare abitudini mentali più efficaci.

Le parole creano tracce mentali. Se ti domando: "come stai?" e tu mi rispondi: "non c'è male, non mi lamento!", la mente lavora con la parola "male", "lamento". Invece posso dire: "sto bene", "sono sereno", "ti incontro con gioia", "dimmi una parola bella". Quando ti presenti senza difese, con semplicità, per quel che sei, anche l'altro è aiutato a fare lo stesso. Apprezzi di più la vita se non sei difensivo ma positivo, propositivo, assertivo.

Cerca modi sani e malati di comunicazione nella vita quotidiana:

Comunicazione malata	Comunicazione sana
<i>Non ce la fai.</i>	<i>Puoi farcela!</i>
<i>Non capisci!</i>	<i>Puoi imparare!</i>
<i>Stai zitto!</i>	<i>È importante ascoltare.</i>
<i>Non sei chiaro.</i>	<i>Qual è il tuo messaggio?</i>
<i>Non essere egoista!</i>	<i>Puoi essere generoso.</i>
<i>Sei incapace!</i>	<i>Puoi migliorare le tue capacità.</i>
<i>Conosco i miei limiti.</i>	<i>Conosco le mie risorse.</i>
<i>Non devi... ! Non voglio... !</i>	<i>Potresti...</i>
<i>Io sono fatto così.</i>	<i>Non c'è limite alle tue risorse.</i>
<i>Io non sono capace.</i>	<i>Provare è bello!</i>
<i>Io non ho tempo.</i>	<i>Un po' di tempo lo regalo a te.</i>
<i>Ho paura di parlare in pubblico.</i>	<i>La volontà si educa volendo.</i>
<i>Ho tanto da fare.</i>	<i>Metto ordine alle priorità.</i>
<i>O tutto o niente.</i>	<i>Tra il tutto e il niente c'è la briciola.</i>
<i>Sono tutti contro di me!</i>	<i>Sono io che devo aggiustarmi dentro.</i>
<i>Al peggio non c'è limite.</i>	<i>Questa convinzione ti fa felice?</i>
<i>Al cuor non si comanda.</i>	<i>L'amore è intelligente.</i>
<i>Tra il dire e il fare c'è di mezzo il mare.</i>	<i>Qualche cosa posso fare.</i>
<i>Non te lo dico!</i>	<i>Sto in silenzio, non alimento disagio.</i>
<i>Ho bisogno di te.</i>	<i>Posso chiederti un aiuto?</i>
<i>Non sei sincero.</i>	<i>Puoi spiegarti meglio?</i>
<i>Sei arrabbiato.</i>	<i>Posso vedere il sorriso sul tuo volto?</i>
<i>È difficile, non sarà facile.</i>	<i>Sarò capace di fare qualche cosa.</i>
<i>Io la penso così.</i>	<i>Insieme si vede meglio.</i>
<i>Questo è vero... ma...</i>	<i>Possiamo conciliare le conoscenze diverse.</i>
<i>Sono depresso per intenerire la moglie.</i>	<i>Coi gesti normali creo le emozioni normali.</i>
<i>Il capo non fa che sgridarmi.</i>	<i>Forse è il meglio che può fare....</i>
<i>Ti contraddico.</i>	<i>Siamo maestri gli uni gli altri.</i>
<i>Non sono d'accordo.</i>	<i>Che bello trovare punti di accordo!</i>