

NORMAS PARA UNA COMUNICACIÓN EFICAZ

1ª ESCUCHA ACTIVAMENTE Sentirse escuchado y comprendido en profundidad es una de las cosas que mejor nos hacen sentir con nosotros mismos y con los demás.

2ª SE POSITIVO La felicidad personal y la plenitud en las relaciones no dependen de lo que acontece, sino de cómo nosotros vivimos y experimentamos lo que nos sucede. Acepta el reto de buscar lo positivo que siempre esconde cualquier circunstancia.

3ª ACEPTA A LOS DEMÁS COMO SON Todas las personas son valiosas en sí mismas, con sus defectos y sus virtudes. Si todos somos únicos, ¿por qué deberíamos ser distintos de quienes somos?

4ª NO SEAS DEMASIADO EXIGENTE Sé benevolente contigo mismo como lo serías con tu mejor amigo. Nadie es perfecto y nada indica que vayas a ser la única persona en el mundo que lo sea. ¡Relájate! Nada ni nadie van a hundirse porque hayas cometido un error.

5ª PARENDE A VIVIR EL PRESENTE Hay quienes piensan que la felicidad absoluta no existe pero que podemos llegar a ser felices si aprendemos a disfrutar de los pequeños instantes.

6ª SE RESPONSABLE DE TU FELICIDAD No esperes que los demás te den lo que no tienes. Si tu felicidad depende de que alguien actúe de un modo determinado o sea distinto de cómo es, estás poniendo tu vida en sus manos. Ser feliz sólo depende de uno mismo.

7ª ESCUCHA TUS EMOCIONES Las emociones ofrecen valiosas pistas para llegar a conocernos a nosotros mismos. Si podemos dominar la ansiedad, la tristeza, el estrés..., si logramos automotivarnos y tener éxito es gracias a nuestra capacidad para entender y canalizar nuestras emociones.

8ª HABLA CLARO Acaso lo más difícil en una relación sea el esfuerzo por sintonizarnos como personas diferentes, con necesidades y deseos diversos. Debemos expresar claramente nuestros deseos, lo que no nos gusta, tratando siempre de no herir al otro.

9ª HAZ ALGO POR LOS DEMÁS Ayudar desinteresadamente a los demás es una gran fuente de satisfacción; permite dejar de sentirse el centro del mundo, enseña a ser menos egoísta y más tolerante. Ponerse en la piel de otra persona nos enriquece humanamente y abre nuevas perspectivas para analizar y resolver los propios problemas.