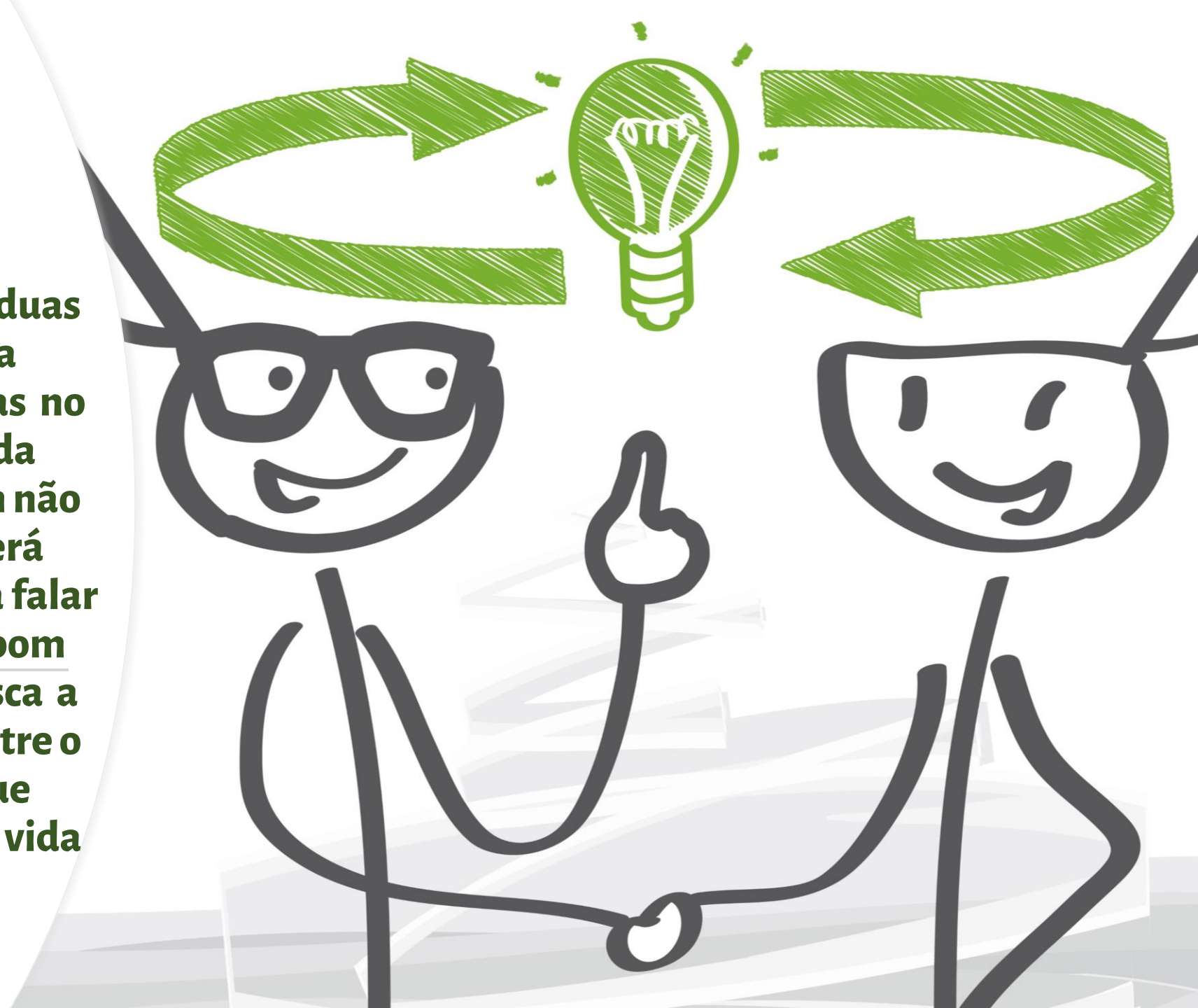


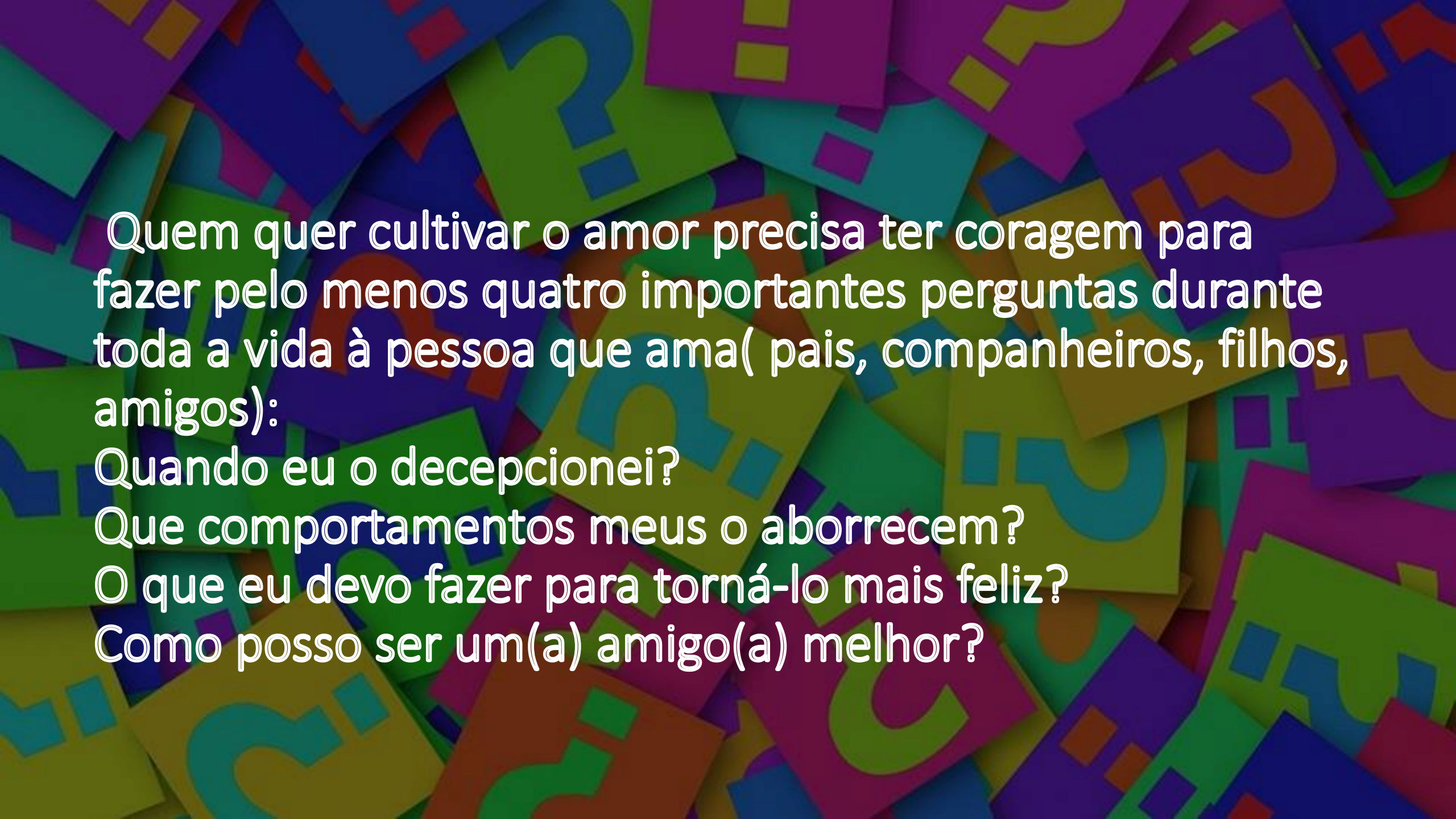


# A arte de ouvir e dialogar

12 semanas para mudar uma vida/ Augusto Cury- 3 ed- São Paulo:Planeta, 2015

**A arte de ouvir e dialogar são duas das mais nobres funções da inteligência. Elas são cultivadas no terreno da confiabilidade, da empatia e da liberdade. Quem não aprender a ouvir nunca saberá dialogar. Quem não aprender a falar de si mesmo, nunca será um bom ouvinte. A arte de ouvir refresca a relação e a arte de dialogar nutre o amor. São leis universais que fundamentam a qualidade de vida das relações sociais.**



The background consists of a dense, overlapping pattern of various colorful letters and shapes in shades of purple, blue, green, and yellow. The letters are stylized and appear to be cut out of paper, creating a vibrant and textured effect.

Quem quer cultivar o amor precisa ter coragem para fazer pelo menos quatro importantes perguntas durante toda a vida à pessoa que ama( pais, companheiros, filhos, amigos):

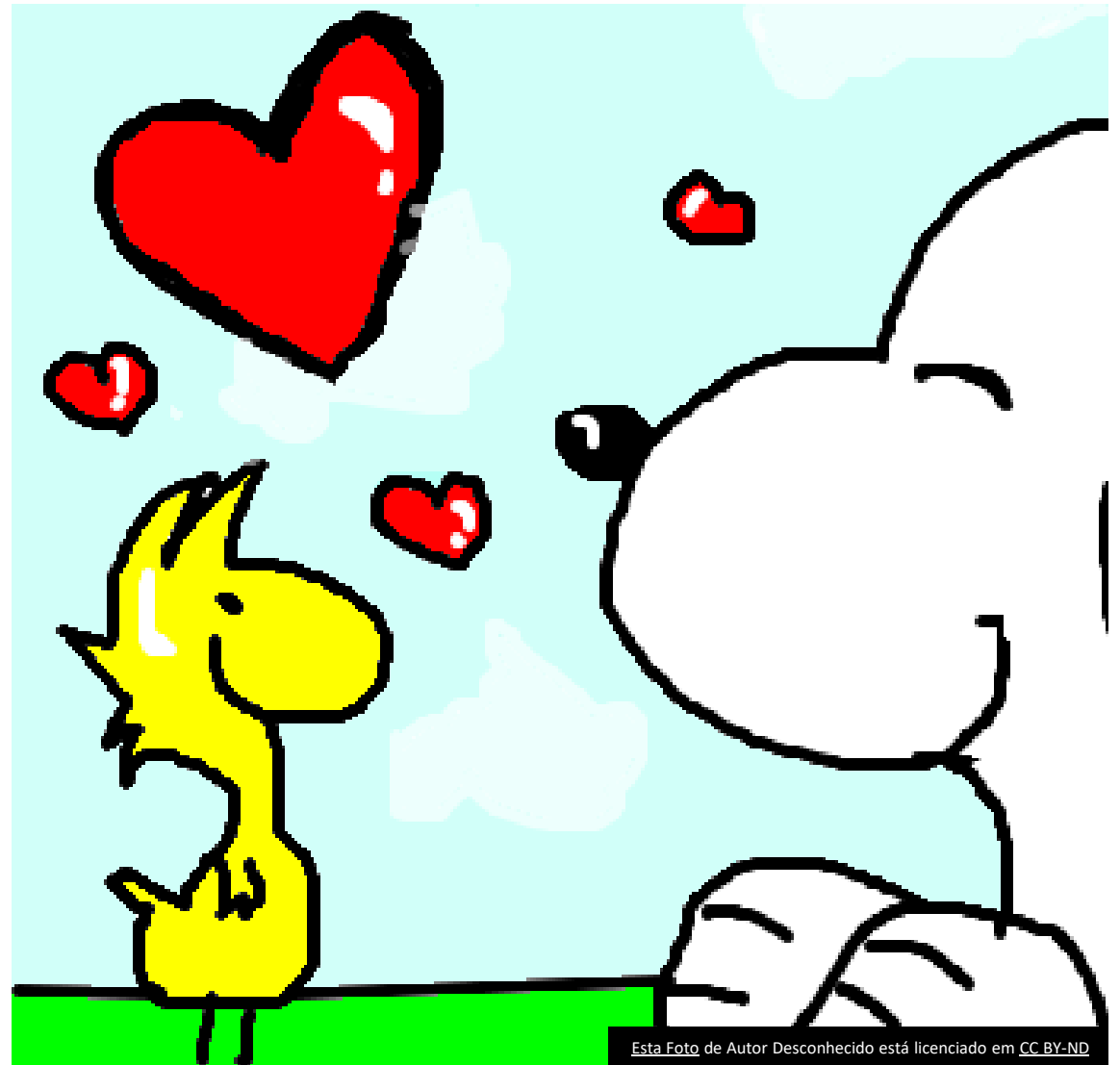
Quando eu o decepcionei?

Que comportamentos meus o aborrecem?

O que eu devo fazer para torná-lo mais feliz?

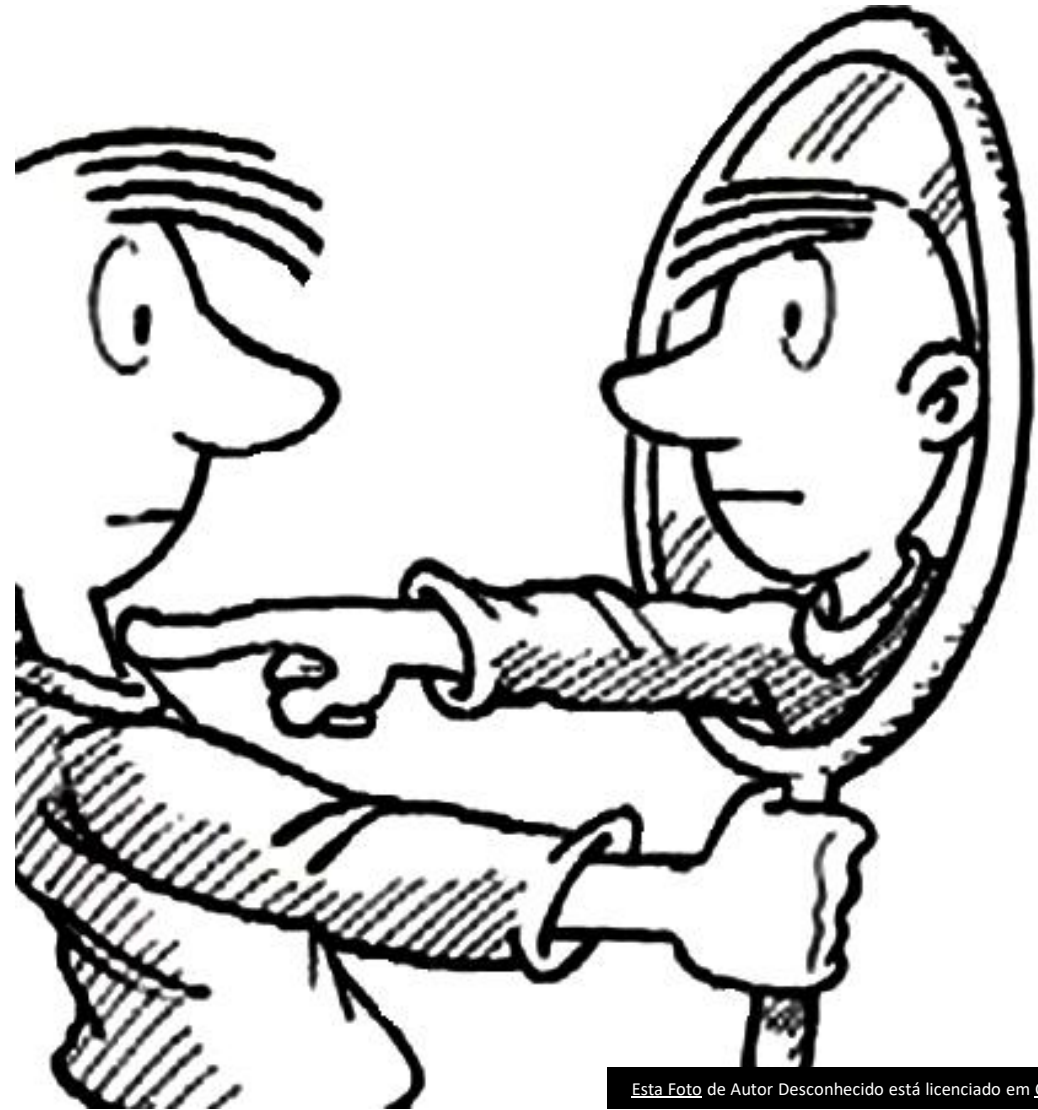
Como posso ser um(a) amigo(a) melhor?

- **Treine ser amigo, treine trocar experiências.**
- **Não defenda veementemente seus pontos de vistas.**
- **Reconheça seus erros.**
- **Não queira ganhar batalhas e perder o amor.**



## **Porque você não sabe falar de si mesmo?**

- **Porque tem medo de ser criticado, incompreendido, ridicularizado? Têm medo da guerra emocional que se instala quando falamos os segredos do coração? Para dialogar é necessário não ter medo de reconhecer suas próprias falhas nem ter vergonha de si mesmo. Para ouvir é necessário não ter medo do que o outro vai falar. Uma das coisas mais relaxantes de uma relação é ter a convicção de que não somos perfeitos, é saber que precisamos um do outro.**



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



# **Você que ser um pai ou uma mãe inesquecível?**

---

- **Tenha coragem de dialogar sobre os dias mais tristes da sua vida com seus filhos. Tenha ousadia de contar suas dificuldades e derrotas do passado. Fale das suas aventuras, dos seus sonhos e dos momentos mais alegres de sua existência.**
- **Critique menos, elogie mais. É preciso registrar uma excelente imagem sua no interior deles para que você possa educá-los. Encante seus filhos!**
- **Se errar dê exemplo, peça desculpas, reconheça seus erros. Tenha consciência de que educar é penetrar um no mundo do outro.**

- 
- **Infelizmente, a família moderna tem se tornado um grupo de estranhos. Pais e filhos respiram o mesmo ar, se alimentam da mesma comida, mas não desenvolvem a arte de ouvir e dialogar. Não tem havido aprendizado mútuo das lições de vida. Eles estão próximo fisicamente, mas distantes interiormente.**





---

**Não devemos ter vergonha das nossas misérias e fragilidades. Os fortes as declaram, pelo menos para os íntimos. Os fracos a escondem. Você é forte ou fraco? Algumas pessoas cometem suicídio porque nunca tiveram coragem de abrir seu ser. Outros têm seus sonhos esmagados, sua esperança dilacerada, sua criatividade esfacelada, seu amor pela vida dissipado, porque não souberam, cruzar suas histórias.**



**Você tem escutado as pessoas? Treine se colocar no lugar do outro e compreender o que está por trás das suas reações, as causas de seus comportamentos.**

---

**Como está seu relacionamento conjugal? Estão faltando elogios e sobrando críticas? Você tem feito pequenos gestos para encantar seu cônjuge?**

**Como está seu relacionamento com seus filhos? Você tem parado para ouvi-los, conhecer seus sonhos e angústias? Seus filhos o conhecem? Conhecem suas metas, sucessos, fracassos, lágrimas?**

**Como está a qualidade do diálogo com seus pais, cônjuge, filhos, amigos, colegas de trabalho?**



**Invista nas pessoas,  
cative-as, ouça-as, cruze  
seu mundo com o  
mundo delas. Plante  
sementes. Não espere  
resultado imediato.  
Colha com paciência.**

