

마음으로 듣기

GRUPOTCP.COM 변화와 개인 성장 비코 보닐라 -
vicobonilla@gmail.com

내 마음에 대한 듣기 능력은 어떻습니까? 나는 평가 된 것에서만 더 나아진다.

아래는 듣기 능력이 어떻게 진행되고 있는지 보여줄 수 있는 개인적인 상황입니다.

삶의 측면	자체 평가	
	내가 잘하는 일	내가 향상시킬 수 있는 것
나는 내 마음을 조용히하고 듣기 위해 내 마음을 준비시킨다. 나는 나 자신에게 듣기 위해 허락을 구한다.		
내가 듣는 모든 것을 알고 있습니다 : 여기 나는 당신을 위해		
반사하다: 경청의 중심점, 다른 하나는 내가 듣고 있다는 것을 깨닫는다. 그냥 들으세요		
나는 그들이 믿거나 생각하는 것에 상관없이 그 사람에 대한 존경심을 보여줍니다. 당신이 존경받을 가치가 있다고 말해야		
나는 대화에 나타나는 침묵을 다룬다.		
나는 내 의견을주지 않는다 나는 당신이해야 할 일을 말하지 않고, 조언이나 의견을주지 않으며, 판단하지 않는다, "무슨 일이 일어나는가는 당신이다"		
나는 부계 주의적 태도를 가정하지 않는다. "나는 그것을 해결한다", "나는 그것을 할 수 있는 친구가 있습니다". 듣기는 해결을 의미하지 않으며, 당신은 해결을 듣지 않습니다.		
당신의 경험과 두려움을 지나치게 강조하지 마십시오 "그것에 대해 걱정하지 마십시오", "그건 아무것도 아닙니다", 화를 내지 마십시오, "슬퍼하지 마십시오"		
동정심이나 경멸을 나타내지 마십시오.		
그가 "그는 그것을 깨닫지 못한다.", "그가해야 할 일은 무엇인가"라고 추론하지 마십시오.		
나는 나나 다른 사람들에게 일어난 비슷한 일들을 너희에게 말하지 않는다. 그것은 내 시간이 아니라 당신의 시간입니다.		
당신이 우리에게 말하는 것이나 들었던 것을 다른 사람들에게 말하십시오.		