

RESUMO & REFERÊNCIAS

Palavras e respostas de valor

Palavras tóxicas

Há pessoas que têm dificuldade em conter-se e falam palavras que ferem: críticas ferinas, sarcasmos, expressões de desmerecimento, expressões inapropriadas. Duas possibilidades: a) pode ser meramente um hábito ruim consolidado; b) pode ser reflexo de algo mais sério, patologias psíquicas. Em um caso ou outro tais pessoas terão problemas na comunicação, seguramente. O correto é que busquem reprogramar seus hábitos para falar coisas boas em vez de maledicências ou, no caso de descontrole, que busquem terapia.

Para construir relações de valor duradouras é preciso concentrar-se em palavras boas, que alimentam a alma.

Quanto vale uma palavra de apoio, de gratidão, de elogio, reconhecimento, de esperança, amor e afeição?

Prática

Exercício

Faça uma lista de dez pessoas e mantenha-a consigo para não esquecer. Amanhã, fale pelo menos uma palavra nutrente para cada uma dessas pessoas e observe os resultados.

Prontidão para responder

Prática

Quando alguém responde com prontidão a um estímulo de outra pessoa, esta não só se sente bem, valorizada, mas também dá pontos a quem respondeu. Gente que responde com regularidade e prontidão transmite a ideia de maior organização e eficiência.

Exercício

Anote uma daquelas respostas que normalmente você posterga ou nem sequer responde. Assim que o estímulo manifestar-se dê uma resposta rápida e avalie o resultado.