

## **Communication**

- Ne discutez pas avec votre famille, vos amis ou d'autres personnes ayant des opinions différentes. Discuter est inutile et peut parfois être blessant.
- Il est difficile de faire écouter quelqu'un, même si vous avez raison. Il n'est pas nécessaire de vous justifier. La vérité met parfois beaucoup de temps à triompher.
- Recherchez les similitudes tout en respectant les différences.
- Parlez avec les gens des sujets qu'ils aiment.
- Valorisez les différences. Mon esprit change tous les quelques années. Chacun a un parcours et une manière de penser différents. Deux personnes n'ont jamais exactement les mêmes pensées ou opinions sur tout.
- Soyez plus tolérant et maîtrisez-vous. Restez calme avant tout.
- Essayez d'observer ce qui constitue une bonne communication et ce qui est une communication inutile.
- Essayez de rechercher moins de reconnaissance des autres.
- Faites moins de pensées magiques. Donnez aux gens ce qu'ils veulent. Si vous ne pouvez pas, contentez-vous de vous écarter et concentrez-vous sur votre vie.
- La méthode et la fréquence de communication sont importantes. Essayez de vous adapter aux autres. On peut utiliser des moyens numériques ou la communication en face à face. On peut communiquer avec le public, un groupe ou en tête-à-tête.
- Pour la communication numérique, on peut utiliser du texte, des images ou des vidéos. On peut utiliser différents logiciels et langages pour communiquer.
- Concernant la fréquence, vous pouvez communiquer avec les gens une fois par heure, par jour, par an ou tous les quelques années.
- Pour la communication hors ligne, adaptez-vous aux besoins des autres. Même pour vos amis les plus proches, la fréquence, le lieu ou la forme de communication peuvent varier.
- Concentrez-vous sur votre vie et communiquez avec des personnes qui peuvent vous guider, vous inspirer et vous enseigner.