

Painel I

Pontos sugeridos para reflexão e discussão:

(Não tenha medo de trocar experiências, chorar e contar suas dificuldades.)



- 1 - A arte de ouvir é a capacidade de ouvir sem preconceito. Quando você escuta alguém procura se colocar no lugar del@ ou ouve o que quer ouvir?
- 2 - A arte de dialogar é a arte de falar de si mesm@, trocar experiência de vida. Você tem medo de falar de si? Tem medo de ser criticad@, julgad@, incompreendid@?
- 3 - Como está seu relacionamento conjugal? Você tem sido um livro aberto para quem ama? Estão faltando elogios e sobrando críticas? Você tem feito pequenos gestos para encantar seu cônjuge?
- 4 - Como está seu relacionamento com seus filhos e filhas? Você @s critica muito? Tem cruzado sua história com a del@s? Tem parado para ouvi-l@s, conhecer seus sonhos, seus temores, suas angústias? Eles @ conhecem? Conhecem suas metas, sucessos, fracassos, lágrimas?
- 5 - Jesus não tinha vergonha de falar de si, não tinha medo das suas angústias. Existe alguma dor emocional ou conflito sobre o qual você gostaria de falar e não tem conseguido?

Painel II

Exercícios para prática diária:

- 1 - Faça um relatório das características da lei "A Arte de Ouvir e a Arte de Dialogar", a partir do que você se lembra do último encontro.
- 2 - Faça um breve relatório de como está a qualidade do diálogo com esses seis grupos de pessoas mais próximas: pai e mãe, cônjuge, filh@s, amig@s, alun@s, colegas de trabalho. Que nota você daria, de zero a dez, para cada grupo? Leve em consideração se vocês se conhecem internamente, se trocam experiências e a frequência do diálogo.
- 3 - Desligue a TV e chame suas filhas e filhos, seu cônjuge ou quem você gosta para dialogar uma vez por semana. De vez em quando, saia apenas com um d@s filh@s ou com seu cônjuge e dialogue abertamente com ele. A melhor maneira de levar as pessoas a se abrir é deixar nosso heroísmo e contar a nossa história.
- 4 - Surpreenda com pequenos gestos quem você ama. Perca o medo de chorar, de pedir desculpas, de dizer que ama, que precisa d@ outr@.
- 5 - Treine se colocar no lugar das outras pessoas e compreender o que está por trás das suas reações, as causas de seus comportamentos. Ouça mais, julgue menos e entenda mais.
- 6 - Seja espontâneo, livre e transparente. Não grave em torno do que as outras pessoas pensam e falam de você.

☒ *Faça um relatório dos exercícios durante a semana. O que praticou e qual foi o resultado?*