

Palestrante & Instrutor de Mindfulness e Coach

KARIM KHOURY



*O amor não consiste em duas pessoas olharem uma para outra,
mas em olharem juntas para mesma direção.
Antoine de Saint Exupéry*

Como melhorar seus relacionamentos

A proposta de mindfulness (atenção plena) é reconhecer nossos padrões para termos mais opções de escolha. Não podemos mudar o que não percebemos. Em outras palavras, podemos abandonar hábitos gastos e cultivar relacionamentos de outra maneira.

Como reflete Thay "Com o passar do tempo, olhar na mesma direção e conversar com o outro se tornam tarefas difíceis e deixam de proporcionar alegria"*. Para mudar esta situação, é preciso olhar para si mesmo e perguntar-se: "Será que eu estou contribuindo para esta situação?" Qualquer que seja a resposta, é essencial você se libertar da culpa e agir para construir um novo relacionamento, para isso, você pode praticar as seguintes estratégias:

Crie mais oportunidades para dialogar com o seu parceiro (ou equipe). Em outras palavras, não espere a gota d'água. Dialogue e resolva conflitos à medida que eles vão surgindo e faça disso um hábito nas situações que são importantes para vocês.

Faça uma pausa consciente. Eu chamo esta pausa consciente de "pausa sagrada". Alguma vez você já falou algo e se arrependeu depois? Para evitar falar algo de forma impulsiva, faça uma pausa e reflita antes de falar.

Esta técnica também é particularmente importante para evitar cumprimentar a outra pessoa de forma mecânica. Ao reencontrar o seu parceiro(a) alguma vez você já despejou um monte de informações, ou apresentou uma lista de problemas assim que você o viu? Qual o impacto que você causou nele? Ao reencontrar seu parceiro, reconheça a presença dele, observe antes como ele está e só depois cumprimente-o com sinceridade. É preciso selecionar um a dois assuntos no máximo para você não correr o risco de perder o foco e para que ele preste atenção ao que você tem a dizer.

Não faça críticas a respeito de algo que a outra pessoa não pode mudar. Criticar membros da família da outra pessoa, lembrar eventos negativos do passado podem gerar ressentimentos e muita frustração. Não invista energia em coisas que não podem ser mudadas. Pense daqui para frente.

Escute o que a outra pessoa tem a falar atenção plena. Alguma vez você já falou com alguém e você teve a impressão de que a pessoa não estava presentando atenção em você? Como você se sentiu? Mantenha contato visual com o outro, e preste atenção ao que ela diz e

WWW.KARIMKHOURY.COM.BR

karim@karimkhoury.com.br
+55 11 98120-2626

  /KARIMKHOURYBR



Palestrante & Instrutor de Mindfulness e Coach

KARIM KHOURY



como diz. Se você se distrair, fale isso para ela e se algo não ficou claro para você, peça explicações.

Transmita respeito nos seus gestos e tom de voz. Estudos demonstraram que numa apresentação diante de um grupo de pessoas, 55% do impacto é determinado pelos gestos, 38% pelo tom de voz e somente 7% pelas palavras. A constatação diante destes números é simples: as pessoas prestam mais atenção ao que você faz do que ao que você fala. Não adianta dizer belas palavras se você não transmite respeito e com seus gestos e tom de voz. Fique atento ao que você fala e sobretudo *como* fala.

Aprenda com feedback. Não fique na defensiva quando seu parceiro falar sinceramente como ele se sente. Faça uma pausa e absorva a mensagem que ele está te passando. Existe algo que você possa fazer para melhorar o relacionamento? Agradeça a honestidade dele, afinal de contas isso não tem preço.

Faça um elogio sincero para seu parceiro. Lembre-se de fazer um elogio de forma específica, sincera e merecida. Às vezes, quando convivemos muito tempo com alguém, deixamos de prestar atenção nessa pessoa. A prática estar atento as coisas que esta pessoa faz bem, falar sobre o impacto positivo que ela causa nas nossas vidas e elogiá-la sinceramente tende a melhorar os relacionamentos.

Seja autêntico. A atenção plena permite que você identifique o que funciona para você. Abandone as ideias preconcebidas sobre como um casal "deveria" ser. O que funciona para outros casais pode não funcionar para você e seu parceiro. Cultive amor, respeito, dialogue com a outra pessoa e liberte-se de convenções sociais.

Para criar relacionamentos saudáveis, o ponto de partida é cultivar a paz: para que duas pessoas possam dialogar tranquilamente, é preciso reservar um tempo para conversar e ouvir o outro com atenção plena. Simples assim.

Bibliografia consultada:

- Ken A Verni, Atenção Plena (Publifolha Editora: 2017)
- * Thich Nhat Hanh, A Arte de Amar, Harper Collins Brasil, Agir, 2015 pp.102
- Karim Khoury, Vire a página aprenda a resolver conflitos editora SENAC SP, 2005
- Karim Khoury, Liderança é uma questão de atitude, Editora Senac SP, 2019
- Padraig O'Morian, Atenção Plena Mindfulness (Editora Fundamento, São Paulo, 2015)

WWW.KARIMKHOURY.COM.BR

karim@karimkhoury.com.br
+55 11 98120-2626

  /KARIMKHOURYBR

