

# Palestrante & Instrutor de Mindfulness e Coach

KARIM KHOURY



## Sempre é tempo de recomeçar

Quando temos que enfrentar conversas difíceis, às vezes, apesar de todo nosso empenho, podemos entrar em discussões intermináveis. Qualquer um de nós pode perder a cabeça num conflito, e ainda assim é possível interromper a troca de agressões.

Você não pode controlar a reação do outro, mas pode controlar-se, e quando você perceber que está prestes a perder a cabeça, faça uma pausa e interrompa a discussão dizendo algo do tipo: “Não tenho condições de discutir isto agora. Podemos falar sobre isto uma outra hora.?” “Eu gostaria de continuar esta conversa quando eu estiver mais calmo, pode ser?”. Ou simplesmente seja sincero. Você pode falar simplesmente: “Eu desejo falar com sobre isto num outro momento por que não quero correr o risco de: ser agressivo, falar com você de maneira inadequada, não te respeitar, perder a cabeça...”

Não encare isto como uma fuga, não se cobre para ser o super-homem ou a super-mulher e ter condições físicas e psicológicas ideais para enfrentar um conflito. Retomar a conversa em outro momento pode ser a melhor solução para este impasse.

Eu sei que é tentador voltar a conflitos passados quando nos sentimos atacados. Tentar vencer a situação trazendo à tona histórias do passado só vai piorar as coisas. A situação já está suficientemente difícil para aumentar a tensão falando sobre conflitos do passado mal resolvidos. Atenha-se a resolução deste conflito específico, senão você corre o risco de entrar numa discussão interminável. Para se lembrar deste conceito pense na seguinte frase: Ontem acabou ontem à noite.

E se você perdeu a cabeça? Acalme-se e decida o que vai fazer daí para frente. Se você desejar reconstruir a confiança e restaurar o relacionamento, o primeiro passo é reconhecer o que aconteceu e começar de novo. Você pode falar algo do tipo: “Ontem eu estava muito nervoso e poderia ter falado de outra maneira. Se você estiver disposta(o) eu quero conversar com você com calma. A gente pode fazer isso?”

Para aumentar as chances de ser bem sucedido nesta nova conversa acalme-se. Praticar uma caminhada com atenção plena antes deste encontro pode ajudar: interrompa os seus pensamentos e caminhe ficando atento aos seus passos, a sua respiração e ao que acontece ao seu redor. Cultivar a calma antes de ter uma conversa difícil é uma habilidade essencial porque quando sentimos que a raiva ou irritação estão começando a surgir, deixamos de escutar a outra pessoa. E aqui está o detalhe mais importante: se você deseja ser escutado, escute a outra pessoa primeiro. Se você deseja ter um novo recomeço, dê o primeiro passo. Isso só depende de você. E sempre é tempo de recomeçar.

[WWW.KARIMKHOURY.COM.BR](http://WWW.KARIMKHOURY.COM.BR)

[karim@karimkhoury.com.br](mailto:karim@karimkhoury.com.br)  
+55 11 98120-2626

  /KARIMKHOURYBR



# Palestrante & Instrutor de Mindfulness e Coach

KARIM KHOURY



## Bibliografia consultada:

- Karim Khoury, Vire a página aprenda a resolver conflitos São Paulo: Editora Senac SP, 2005
- Thich Nhat Hanh Trabalho a arte de viver e trabalhar em plena consciência, Rido de Janeiro: Editora Vozes 2017

[WWW.KARIMKHOURY.COM.BR](http://WWW.KARIMKHOURY.COM.BR)

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



/KARIMKHOURYBR

