



Elo de Ouro

*Fale apenas o
necessário*



ÍNDICE

01 *Fale apenas o necessário*

02 *Apresentação dos 4 passos*

03 *Prática da comunicação consciente*



FALE APENAS O NECESSÁRIO

Para que você observe o que é falar apenas o necessário eu vou te convidar a imaginar uma cena.

O seu telefone toca, é o pessoal do SAMU informando que infelizmente a pessoa que você mais ama nessa vida, a pessoa que você iria compartilhar muitos anos, muito tempo ainda, acaba de falecer.

Acabou. Você acabou de se tornar viúva.

Observe-se:

Qual o sentimento que vem?

Como você ficará sabendo que a pessoa que você mais ama foi embora?

Se você for cristã como eu você acredita que ela foi morar com Deus, mas ainda assim eu quero saber como é que você fica?



Falar apenas o necessário não é ficar em silêncio!

Falar apenas o necessário é ater-se aos fatos. É você abrir mão do julgamento. É você abrir mão de imaginar que sabe o que aconteceu em cada atraso, em cada silêncio, o que ele está pensando quando tal coisa aconteceu.

Falar o necessário é utilizar os 4 passos da comunicação consciente para elaborar o que você precisa dizer e então depois comunicar de forma assertiva e consciente tudo aquilo que você precisa dizer e talvez ouvir.



APRESENTAÇÃO DOS 4 PASSOS

Os 4 PASSOS são:

1) Qual o fato?

(livre de julgamento e não o que você pensa sobre ele, descreva-o apenas).

2) Que emoção estou sentindo?

3) Qual a minha necessidade?

4) Um pedido simples e sem expectativas de que a pessoa os atenda, ok?

Veja bem, quando você faz os 4 passos, a probabilidade dele te ouvir e não entrar em defesa é gigantesca.



Eu atuei em mais de 3000 divórcios, atuei em 3.000 processos e ajudei muita gente a se reconciliar.

Esses passos sempre foram necessários, mas existe uma pergunta que antecede esses passos.

A pergunta é:

“Como foi para você o seu primeiro beijo?”

Como foi para você o primeiro beijo de vocês?

Naquele momento você começou a pensar como seria o dia que terminaria? Não, né?

Eu sei que não.

A **responsabilidade é sua** de restaurar o seu casamento, levar ele para um próximo nível, tomar um cuidado absoluto e dizer somente o que é necessário e **isso é uma excelente notícia!**



PRÁTICA DA COMUNICAÇÃO CONSCIENTE

Vamos colocar os 4 passos em prática?

É bem simples!

Talvez não seja fácil, mas é simples!

Experimente!

Passo 1: Descrever o fato.

Quando você descreve o fato e você narra o que está acontecendo agora, a narrativa do fato não tem “eu acho que ele sempre faz assim”, isso só prejudica a relação de vocês. E, aliás, isso prejudica todas as relações que você mantém.

Eu sei que você está enredada no vício de sempre achar que sabe o que o outro está pensando.

Descreva o fato como quem olha a cena de longe, sem julgar e expressado em primeira pessoa (eu vejo, eu lembro, eu observo).



Passo 2: Como eu me sinto diante do fato

Na descrição do fato, você vai perceber como você se sente. Você sentiu feliz, se sentiu abandonada, se sentiu triste, sentiu alegre, se sentiu confiante, se sentiu insegura.

Como você se sentiu?

Qual é o seu sentimento em relação ao fato.

Expresse honestamente como está se sentindo com relação ao que observa NO FATO (não inventa!).

Passo 3: Qual é a sua real necessidade

O que que você precisa da outra pessoa. quais são as minhas reais necessidades, valores, desejos que estão na base de meus sentimentos.



Passo 4: O pedido

O que você espera dele então?

Expressar honestamente o que você espera do outro, sem imposição. O que eu gostaria de receber que melhoraria a minha vida.

O seu pedido pode não ser atendido, o outro pode entender que o seu pedido é exagerado.

Por exemplo você vai participar de um evento no final de semana. E você precisa que o seu marido esteja com você, que a sua esposa seja com você, que ele(a) te apoie neste evento. Diga a ele(a) amor no final de semana eu tenho um evento importante, eu me sinto mais seguro(a) quando você está comigo. Você pode ir comigo ao evento. Eu conto com a sua presença e conto com teu carinho para me ajudar neste momento.





Elo de Ouro

COLOQUE EM PRÁTICA

Foi desta maneira que eu construí o meu divórcio de uma maneira tão respeitosa que houve a possibilidade de nós nos reunirmos e nos casarmos outra vez.

Foi desta maneira que eu tratei a família do meu marido, que eu trato a minha família.

Foi desta maneira que eu salvei meu casamento.

E eu vou te contar um **segredo**: é necessário que você fale como você sente, é necessário que você fale o que precisa e é necessário que você silencie todos os julgamentos que tenha sobre o outro.

Talvez só com isso você tenha um grande ELO de ouro construído em suas mãos.

Estou convicta de que a prática desta técnica no seu dia a dia proporcionará melhora no seu convívio com as pessoas que você se relaciona. Em todos os níveis.

Experimente!!!

Compartilha conosco quais foram os resultados significativos que você observou em determinada situação/evento na sua vida?

Vou amar saber!



Elo de Ouro

Vou te deixar uma pergunta que
conversaremos na aula 3:

Como é o relacionamento de seus pais?

Cuidado! Para não ficar repetindo
aquela história que você diz que jamais
viveria?



Elo de Ouro

Tudo na vida é uma
questão de escolha.

O que você escolhe, hoje?
Permanecer infeliz, fazendo as mesmas
coisas que sempre fez. Ou dar um passo
diferente, para salvar seu casamento?

“Insanidade é continuar
fazendo sempre a
mesma coisa e esperar
resultados diferentes.”

- Albert Einstein



Elo de Ouro

Juliana Foggaca Toniazzi
Mentora de casais