

Cómo escuchar en la vida cotidiana

1. Relájate y baja totalmente tus defensas para que puedas recibir plenamente lo que dice el orador.
2. Escucha con tus ojos, tus oídos y todo tu ser.
3. Antes de responder, toma un momento para absorber lo que la persona ha dicho.
4. Abstente de interrumpir.
5. No formules lo que quieres decir mientras la otra persona está hablando.
6. Haz preguntas reflexivas para profundizar tu comprensión de lo que se ha dicho.
7. Tal vez invita a la persona a decir algo sobre su experiencia de vida que haya informado lo que está diciendo.