



**Escuchar atentamente
me permite oír el dolor
de los demás**

Escuchar atentamente me permite oír el dolor de los demás

Escuchar atentamente me permite oír el dolor de los demás

Abrazo de todo corazón a las personas que me rodean. Ellas son parte de la razón por la que tengo éxito en la vida. Es importante para mí prestarles atención.

Escuchar activamente significa escuchar sin juzgar. Abro pacientemente mis oídos y mi corazón a cualquiera que tenga una historia que compartir.

En lugar de centrarme en mi opinión sobre su situación, presto atención a su mensaje, a lo que tienen en el corazón. Esta es la forma en que me acerco tanto a mis seres queridos como a los extraños. Cada persona merece mi empatía.

A veces las personas envían un mensaje sin decir las palabras directamente. Soy capaz de identificar el mensaje que están transmitiendo manteniendo el contacto visual.

Los ojos son las ventanas al alma y a las emociones más profundas que sienten los demás. Usar mis ojos y oídos juntos me permite realmente conectar con alguien. Practico este arte de escuchar en cada oportunidad que se me presenta.

Cuando mis hijos se acercan a mí con rostros tristes, dejo de hacer lo que estoy haciendo y me siento a escuchar. Promuevo la apertura hacia cualquier asunto que esté inquietando sus pequeños corazones.

Es importante que quienes enfrentan cargas emocionales se sientan seguros al hablar conmigo. Brindo un refugio para que sepan que sus problemas y preocupaciones están seguros conmigo.

Hoy, abro mi corazón con amor. Oigo cuando alguien está tratando de acercarse a mí. Me comprometo a mantener la inteligencia emocional que me permite conectar con ellos.

Preguntas de autorreflexión:

1. ¿Cuáles son algunas de las señales que observo cuando alguien se abre conmigo?
2. ¿Cómo sé qué tipo de consejo darle a alguien?
3. ¿Qué hago cuando yo mismo llevo mis propias cargas personales?

