

COMUNICAZIONE EFFICACE

Il valore di una relazione autentica

*“PARLARE è un mezzo per esprimere sé stessi agli altri,
ASCOLTARE è un mezzo per accogliere gli altri in sé stessi”*

CIPIESSE ti regala questo piccolo esercizio di consapevolezza, che puoi condividere con chi vuoi. Ti aiuterà a migliorare il tuo **atteggiamento mentale e il modo di relazionarti** nell'ascolto e nella comunicazione, rendendo le conversazioni più presenti e autentiche.

Ascolto e comunicazione sono strettamente legati: ascoltare davvero significa comprendere l'altro, e solo così possiamo rispondere in modo efficace e rispettoso, creando dialoghi più chiari e autentici.

Comunicare bene richiede **consapevolezza e impegno**. Ascoltare non significa solo sentire: è un **processo attivo**, essere presenti e dare valore a chi parla, senza interrompere o giudicare.

Prova a pensare quante volte nella tua quotidianità succede questo:

PENSATO	non è	DETTO
DETTO	non è	SENTITO
SENTITO	non è	ASCOLTATO
ASCOLTATO	non è	COMPRESO
COMPRESO	non è	CONDIVISO