

# NORMAS PARA UNA COMUNICACIÓN EFICAZ

**1ª ESCUCHA ACTIVAMENTE** Sentirse escuchado y comprendido en profundidad es una de las cosas que mejor nos hacen sentir con nosotros mismos y con los demás.

**2ª SE POSITIVO** La felicidad personal y la plenitud en las relaciones no dependen de lo que acontece, sino de cómo nosotros vivimos y experimentamos lo que nos sucede. Acepta el reto de buscar lo positivo que siempre esconde cualquier circunstancia.

**3ª ACEPTA A LOS DEMÁS COMO SON** Todas las personas son valiosas en sí mismas, con sus defectos y sus virtudes. Si todos somos únicos, ¿por qué deberíamos ser distintos de quienes somos?

**4ª NO SEAS DEMASIADO EXIGENTE** Sé benevolente contigo mismo como lo serías con tu mejor amigo. Nadie es perfecto y nada indica que vayas a ser la única persona en el mundo que lo sea. ¡Relájate! Nada ni nadie van a hundirse porque hayas cometido un error.

**5ª PARENDE A VIVIR EL PRESENTE** Hay quienes piensan que la felicidad absoluta no existe pero que podemos llegar a ser felices si aprendemos a disfrutar de los pequeños instantes.

**6ª SE RESPONSABLE DE TU FELICIDAD** No esperes que los demás te den lo que no tienes. Si tu felicidad depende de que alguien actúe de un modo determinado o sea distinto de cómo es, estás poniendo tu vida en sus manos. Ser feliz sólo depende de uno mismo.

**7ª ESCUCHA TUS EMOCIONES** Las emociones ofrecen valiosas pistas para llegar a conocernos a nosotros mismos. Si podemos dominar la ansiedad, la tristeza, el estrés..., si logramos automotivarnos y tener éxito es gracias a nuestra capacidad para entender y canalizar nuestras emociones.

**8ª HABLA CLARO** Acaso lo más difícil en una relación sea el esfuerzo por sintonizarnos como personas diferentes, con necesidades y deseos diversos. Debemos expresar claramente nuestros deseos, lo que no nos gusta, tratando siempre de no herir al otro.

**9ª HAZ ALGO POR LOS DEMÁS** Ayudar desinteresadamente a los demás es una gran fuente de satisfacción; permite dejar de sentirse el centro del mundo, enseña a ser menos egoísta y más tolerante. Ponerse en la piel de otra persona nos enriquece humanamente y abre nuevas perspectivas para analizar y resolver los propios problemas.