

El ingrediente de la comunicación auténtica

HAZ CONSCIENTES LOS VALORES QUE ESTÁN GUIÁNDOTE EN TU DÍA A DÍA

*En el ejercicio de hoy vas a descubrir cuáles son los valores que guían tu vida. Aunque algunos tendrán más importancia que otros, el primer paso es reconocer que están ahí. Haciéndolos conscientes entenderás mejor por qué tu vida es como es: por qué tienes relación con unas u otras personas, por qué hay situaciones que buscas y otras que rechazas... Los objetivos son, de nuevo, **practicar y disfrutar**. No hay más pretensiones. Después ya tendrás tiempo de aplicar estos valores a tu comunicación. ¡Empezamos!**

1.- Piensa en una persona a la que admiras. Cuando la tengas clara, responde: ¿Por qué admiro a esa persona? ¿Qué comportamientos, actitudes, ideas o cualidades tiene que yo considero admirables?

2.- Ahora, trae a tu mente una situación que te enfada y te molesta sobremanera. Cuando la hayas pensado, responde: ¿Por qué me enfada esa situación? ¿Cómo tendría que ser para que no me molestara?

El ingrediente de la comunicación auténtica

HAZ CONSCIENTES LOS VALORES QUE ESTÁN GUIÁNDOTE EN TU DÍA A DÍA

3.- Retoma la primera lista. ¿Qué valores se desprenden de mis respuestas? ¿Me siento identificado con ellos? ¿Siento que están presentes en mí? ¿Cómo podría llevarlos a la práctica todavía más?

4.- Momento de volver a la segunda lista. ¿Qué valores importantes para mí no han sido tenidos en cuenta en la situación que he elegido? ¿Siento que yo sí soy un ejemplo vivo de esos valores? ¿Cómo podría continuar entrenándolos para expresarlos a través de mi manera de estar en el mundo y de relacionarme con los demás?

Conocer tus valores es entender por qué y para qué haces lo que haces y te relacionas como te relacionas. La relación es la expresión viva de la comunicación: cuando entiendes desde qué valores te comunicas, das un paso de gigante hacia tu autenticidad como comunicador.

*¿Quieres contarme qué tal han ido los ejercicios? Escríbeme a irene@tecomunicas.com. Estoy deseando conocer tu experiencia :)