

10 MELHORES DICAS

10 FORMAS DE AUMENTAR SUA EMPATIA

*Escolher empatia é a decisão e a capacidade de aproximar-se e identificar-se com a dificuldade do outro, de entender, ser sensível e compartilhar da situação dos outros. **É algo que todos podemos fazer.***

- 1 Leia mais e leia coisas diferentes. Diversifique sua lista de leituras e também as pessoas que você escuta.
- 2 Siga pessoas com quem você não concorda, pois isso vai ajudá-la a entender o que as pessoas pensam e no que elas acreditam (mas não brigue nas redes sociais com elas!).
- 3 Ache áreas em comum com as pessoas, coisas que vocês concordam ou têm em comum, e use-as como um ponto inicial para um relacionamento.
- 4 Lembre-se de que as pessoas não são o problema. Brigue por uma questão, não com uma pessoa.
- 5 Seja humilde. Esteja disposta a aprender com outras pessoas e não seja tão orgulhosa quando precisar mudar sua opinião.
- 6 Fale menos e escute mais. Disponha-se a ouvir quando as pessoas estão compartilhando suas perspectivas em vez de estar apenas a espera de um momento para cortá-las e trazer sua própria opinião e perspectiva.
- 7 Faça mais (e melhores) perguntas. Fazer perguntas bem elaboradas vai ajudá-la a desenvolver um entendimento melhor sobre a outra pessoa e a situação que ela está vivendo.
- 8 Foque-se no indivíduo. Ouça histórias pessoais em vez de preocupar-se apenas com números e porcentagem.
- 9 Tenha amigos em diferentes contextos, pessoas que pensam de forma diferente de você.
- 10 Ore. A oração transforma nosso coração, que é o ponto de partida mais importante.

