



CEL MAI RAPID

REDESCOPERIRE și TRANSFORMARE personală

Performanță și excelență

Hexagonul timpului - Secretul tăcerii



Tăcerea înseamnă uneori putere și profunzime.
Victor Hugo

Se întâmplă din când în când să ne delectăm în liniște cu mirajul unor peisaje minunate, cu sunetul păsărilor sau al apei curgătoare în cascade mai mici sau mai mari. Parfumul exotic ne duce cu gândul către un loc retras, la o masă într-un foisor acoperit cu stuf, iar mâncarea încă aburindă, se lăsă așteptată până ne revenim din admirația mediului.

Hm... parcă nu ai vrea să ieși din această minunată experiență imaginară, nu-i așa?

Când ți s-a întâmplat ultima dată să taci atunci când ai fost într-o discuție cu cineva care îți povestea ceva de câteva minute bune? Doar să taci și să asculți, nu să-ți pregătești în acel timp răspunsul sau replica, așteptând să-ți vină rândul.

Alteori, persoana care ne povestește are nevoie doar de cineva care să o asculte, fără să i se dea sfaturi ori să o judece. Când ai reușit să asculți pe cineva în acest mod?

Mai este o situație pe care unii dintre noi o preferăm din când în când. Tăcerea este o artă care, la fel ca alți practicanți în alte domenii, exersând, ajungem să facem liniște în interiorul nostru. Astfel, ajungem să ne cunoaștem mai bine și în egală măsură; dacă mintea nu procesează răspunsuri sau replici, avem capacitatea de a observa și a interpreta limbajul nonverbal al interlocutorului.

Este foarte important să fim atenți la aceste detalii. Dacă doar vom asculta cuvintele, vom rămâne cu aproximativ 7% din mesaj. Din acest motiv este recomandată ascultarea și observarea activă, pentru a surprinde micile detalii oferite de inflexiunile vocii și limbajul corpului, care ar trebui să fie în congruență cu vocea și cuvintele.



CEL MAI RAPID

REDESCOPERIRE și TRANSFORMARE personală

Performanță și excelență

Și, ca un rezultat al acestui proces, dacă îndeplinim condițiile de mai sus, vom reuși nu doar să-l ascultăm în tăcere pe celălalt, ci vom reuși să o înțelegem.

Sunt situații când tăcerea este cea mai bună alegere. Ne ajută să reflectăm înainte de a spune ceva, să câștigăm timp într-o situație delicată, care ar putea să se rezolve de la sine comunicând doar nonverbal.

Asemenea persoane sunt încadrate în categoria celor inteligenți și maturi. Pe un maestru nu-l vei surprinde niciodată repezindu-se să dea un răspuns. Cu atât mai puțin să dea un răspuns înainte ca celălalt să expună întreaga poveste, considerând că-i poate citi gândurile.

De asemenea, tăcerea poate provoca un dialog intern, descoperind spații noi unde pot fi depozitate noi comportamente, valori, credințe pe care le putem reconfigura în liniște. Acest mod de comunicare cu noi înșine, practicat periodic, ne poate duce pe noi culmi personale și profesionale.

Când cei apropiați vor sesiza primii schimbările în bine din viața noastră, este primul semn că direcția este bună.

Să identificăm împreună câteva situații în care tăcerea este recomandată:

- ★ când cineva ne vorbește despre noi sau despre o problemă pe care tocmai am lansat-o;
- ★ când atmosfera este încinsă și subiectul tensionat;
- ★ când suntem jigniți și ne vine să dăm imediat replica pe același ton și limbaj;
- ★ când suntem în intimitate, pentru că uneori este singura condiție pentru a ieși totul perfect;
- ★ când chiar nu avem nimic de spus, pentru că este recomandat să tăcem dacă subiectul este în afara cunoștințelor noastre;
- ★ când vrem să transmitem un mesaj profund pentru subconștient, folosind doar limbajul nonverbal;
- ★ și ultima, ceva mai hazlie: „când o femeie tace, să nu o întrerupi pentru nimic în lume”, așa cum spunea Enriyeu Castaldo.

N-am să-l trec cu vederea nici pe Nicolae Iorga care, în puține cuvinte, a spus un mare adevăr: *tăcerea are glasul ei de înțelepciune; ascult-o!*

Sper că te-a ajutat să înțelegi și să găsești câteva beneficii importante ale tăcerii. Dacă te-ai regăsit undeva și ești de acord că ai nevoie să schimbi ceva, acum știi ce. Dacă acționezi imediat și repeți măcar o perioadă neîntreruptă de 21 de zile, îți vei schimba un obicei sau un... comportament cu EXACT ceea ce îți dorești și este necesar.

Trăiește cu pasiune și acționează cu entuziasm!

www.celmairapid.ro