**Conversas Corajosas**

Imagine que você vá ter uma conversa com alguém com quem você esteja tendo algum atrito ou incômodo. Alguém por quem você gostaria de receber escuta e ser compreendido. Agora, imagine que essa pessoa te faça as perguntas abaixo. Escreva suas respostas abaixo de cada uma delas:

**Pergunta 1)** Você pode me dizer uma coisa que eu faço que te incomoda, ou que faça sua vida ser menos feliz? Eu gostaria de saber detalhes do que aconteceu. **Escreva o que eu fiz ou o que aconteceu que te incomodou:**

**Pergunta 2)** Para mim, tão importante quanto saber quais foram minhas ações que te incomodaram, também é importante compreender os seus sentimentos. Para que eu consiga compreender os impactos das minhas ações saber dos seus sentimentos é fundamental. Então, minha segunda pergunta é:

**Quando faço isso (que você descreveu acima) como é que você se sente? Escreva seus sentimentos:**

**Pergunta 3)** Nossos sentimentos sinalizam nossas necessidades, então, se você está sentindo essas coisas deve ser porque algo importante para você não está sendo atendido. Quando nossas necessidades são atendidas sentimos felicidade, entusiasmo, satisfação, alívio...e quando elas não são atendidas temos sentimentos como esses que você acabou de listar. Então, minha terceira pergunta para você é: **quais são suas necessidades?**

**Gostaria que você me falasse qual a necessidade por trás de cada sentimento que escreveu, por exemplo**:

“Eu me sinto\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_porque para mim é importante\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_”

Ou

“Eu sinto \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_porque gostaria que/ estava esperando/ desejando\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_”

**Pergunta 4)** Tenho consciência de que estou fazendo algo que não enriquece sua vida e de que você guarda certos sentimentos em relação à isso. Você me disse quais necessidades suas não estão sendo atendidas, agora **me diga o que eu ou nós dois juntos podemos fazer para enriquecer a vida um do outro?**

*Exercício adaptado por Instituto Tiê do livro Amo Você Sendo Quem Sou de Marshall Rosemberg*