Wirtualny Asystent Zdrowienia

Ting – tradycyjny chiński symbol oznaczający słuchanie



Możemy słuchać naszymi oczami — w pełni i cierpliwie zaangażowani, poświęcając pełną uwagę innym ludziom. Badania przeprowadzone przez Alberta Mehrabiana wykazały, że trzy rzeczy wpływają na to, jak odbieramy komunikację danej osoby: słowa (werbalne) 7%, ton głosu 35% i sygnały wizualne 58%. Kontakt wzrokowy i skupienie pomagają nam dobrze słuchać.

Słuchać sercem — tak, aby zrozumieć serce drugiej osoby. Niestety często nie poświęcamy czasu, aby zająć się innymi z otwartością i empatią, na jaką zasługują. Nasi bliscy czują się docenieni i zauważeni, gdy znajdujemy czas tylko dla nich, aby ich z życzliwością i uwagą wysłuchać.

Wysłuchać z szacunkiem — z całkowitym zaangażowaniem umysłu i obecnością "tu i teraz", bez sprawdzania telefonu, oglądania telewizji czy wykonywania innych zadań w tym samym czasie.