

 06

Mão na massa

Reserve alguns minutos para fazer este exercício.

Agora escolha um relacionamento no qual você perceba que sua Conta Bancária Emocional esteja a descoberto. Tente compreender e descrever a situação por escrito, a partir do ponto de vista da outra pessoa.

Na próxima interação, ouça, procurando compreender, comparando o que está escutando com aquilo que escreveu antes. Seus pressupostos eram válidos? Você realmente entendeu a perspectiva da outra pessoa?