

E' facile affrontare i problemi della vita se sai come farlo



Può un problema trasformarsi in un'occasione?

Quante volte nel bel mezzo di una discussione in famiglia o sul lavoro vorremmo scappare lontano, evadere da tutte le difficoltà che si creano nella comunicazione con gli altri?

Perché non ci si capisce?

Perché è così complicato far passare le proprie istanze?

I maggiori affanni quotidiani ce li creano proprio le relazioni con gli altri, spesso più croce che delizia. Il nodo sta nel fatto che ognuno di noi vuole sempre la ragione, ci troviamo in difficoltà ad ammettere un errore o a chiedere semplicemente scusa. Molti scontri sono il frutto non solo di visioni della vita diverse, ma anche di carattere e temperamento poco affini. Per agevolare le relazioni occorre immergersi sulla strada della lealtà e del buon senso.

E' facile affrontare i problemi della vita se sai come farlo offre al lettore una galleria di strumenti indispensabili per tutti, per pianificare e rendere possibile una serena convivenza nelle relazioni con gli altri e con noi stessi.

UNA GUIDA INDISPENSABILE PER GESTIRE AL MEGLIO IL RAPPORTO CON NOI STESSI E CON GLI ALTRI

- Come trovare la connessione con l'altro
- Avviamento alla capacità di fare accordi
- Potenziare se stessi, automotivarsi
- Trasformare le negatività: problemi, conflitti, malessere, errori
- Genitori: l'ascolto attivo serve a gestire la negatività
- Lavoro: apprezzamento e critica costruttiva al collega e al capo