

## CHECK-LIST PER CONVERSAZIONI CONSAPEVOLI

- Rifletti sullo scopo: capisci cosa vuoi ottenere dalla conversazione.
- Trova la persona giusta: parlare con qualcuno di cui ti fidi e con cui ti senti a tuo agio può rendere più facile aprirti.
- Scegli il momento giusto: trova un momento in cui tu e l'altra persona siate entrambi disponibili.
- Prepara il contesto: assicurati di avere un luogo tranquillo e privato dove parlare senza interruzioni.
- Sii onesto e aperto: esprimi i tuoi sentimenti e pensieri in modo chiaro e sincero in un luogo dove parlare senza interruzioni.
- Sii paziente con te stesso: l'apertura e la condivisione dei tuoi pensieri e sentimenti possono richiedere tempo e pratica.
- Ascolta attivamente: dopo aver parlato dei tuoi problemi, ascolta le risposte e i suggerimenti dell'altra persona.
- Rimani aperto al cambiamento: sii disposto a modificare il tuo punto di vista o ad accettare nuove idee.
- Concludi con gratitudine: ringrazia l'altra persona per il tempo e l'attenzione dedicati alla conversazione.