

Seria „Conversațiile Conștiente”


Alina Ciortan
TRAINER & CONSULTANT
DEZVOLTARE PERSONALĂ

5 BLOCAJE INVIZIBILE ALE COMUNICĂRII

**Un ghid scurt pentru conversații mai calme
și mai sigure emoțional**



INTRODUCERE

Comunicarea se blochează pentru că, de multe ori, oamenii nu se simt în siguranță sau nu știu cum.

În spatele tăcerii, evitării sau tensiunii există aproape întotdeauna **un motiv emoțional real.**



Acest mini-ghid te ajută să înțelegi ce anume te oprește și cum poți face un pas diferit.

BLOCAJUL #1

FRICA DE CONFLICT

Oamenii evită să spună ce simt pentru că se tem că:

- vor răni
- vor fi interpretați greșit
- se va ajunge la ceartă
- vor pierde relația

Creierul reacționează la conflict ca la un pericol.



Ce poți face diferit?

Începe conversația cu:

„Intenția mea este să clarific, nu să creez un conflict.”

EXERCİȚIU DE REFLECȚIE

Ce se ascunde sub frica mea de conflict?

Completează în scris:

- Ce situație concretă evit?
- Ce emoție apare prima?
- Ce protejează această evitare?
- Ce mi-e cel mai teamă că s-ar întâmpla dacă aș vorbi?

BLOCAJUL #2

LIPSA LIMBAJULUI EMOȚIONAL

Mulți oameni simt lucruri, dar nu știu să le pună în cuvinte. Rezultatul este comunicare vagă sau explozivă.



Structură simplă de exprimare:

- „Simt ...
- Cred că am nevoie de ...
- Și mi-ar prinde bine ...”

EXERCİȚIU

Cum aș spune asta diferit?

Gândește-te la o situație recentă și completează:

- Simt ...
- Am nevoie de ...
- Aș avea nevoie de la tine ...

BLOCAJUL #3

PRESUPUNERILE

„Știu deja ce o să zică.”

„Sigur se supără.”

„Nu are rost.”

Presupunerile sunt conversații purtate în cap, nu cu omul din față.



Înlocuiește cu întrebarea:
„Cum vezi tu lucrurile?”

EXERCİȚIU

Ce presupun, fără să fi verificat?

- Ce presupun despre celălalt?
- Ce fapt concret am?
- Ce întrebare aș putea pune în loc?

BLOCAJUL #4

SUPRARESPONSABILIZAREA

Unii oameni cred că trebuie să ducă tot singuri.

Pentru ei, comunicarea ajunge să pară un eșec.



Reframe sănătos:

„Nu trebuie să duc singur tot. Pot să cer sprijin sau claritate.”

EXERCİȚIU

Unde duc prea mult singur?

- Ce încerc să rezolv fără să spun nimic?
- Ce ar fi diferit dacă aș cere ajutor?
- Cui aș putea spune asta?

BLOCAJUL #5

OBOSEALA EMOȚIONALĂ

Când suntem copleșiți, nu mai avem resurse pentru conversații bune.

Semne:

- răspunsuri scurte
- amânare
- evitare



Permise importante:

„Hai să vorbim când avem amândoi energia necesară.”

EXERCİȚIU

De ce am nevoie înainte să vorbesc?

- Sunt obosit sau reactiv?
- Ce m-ar ajuta să mă reglez?
- Când ar fi un moment mai bun pentru discuție?

INTEGRARE

De la insight la pas mic.



Alege blocajul în care te-ai regăsit cel mai mult și completează:

- Ce vreau să fie diferit în comunicarea mea?
- Ce pot face diferit data viitoare?
- Care este un pas mic, realist, pe care îl pot face?

CONCLUZIE

Comunicarea nu este despre replici perfecte.

Este despre siguranță, claritate și momentul potrivit.

Când înțelegi ce te blochează, conversațiile devin mai simple și mai blânde.



Seria „Conversațiile Conștiente”

MULȚUMESC!


Dacă vrei să înveți să porți conversații mai clare și mai conștiente, urmărește-mă aici.

În seria „**Conversațiile Conștiente**” vei găsi ghiduri și instrumente practice pentru relații mai sănătoase.



 Alina Ciortan

 alina.ciortan

 0722.775.194