



COMMUNIQUER SANS VIOLENCE, C'EST FACILE !

Communiquer sans violence
et créer des relations apaisées,
ce n'est ni compliqué ni fastidieux...

Il suffit de se mettre à l'écoute de soi
plutôt que de vouloir régler son compte à l'autre.

S'écouter, c'est prendre soin de soi
pour être ensuite plus juste dans la relation.
Essayez, d'abord en eau calme,
et ensuite dans les situations plus houleuses !

Je regrette que certaines formations
donnent à penser que c'est très compliqué...
Ces formations sont souvent trop axées
sur des techniques de communication
et pas assez sur des postures personnelles.

Ca fait tellement de bien
de se respecter soi dans ce qu'on ressent
et de lâcher l'aigreur contre l'autre !
Ca dépollue
et ça change le mode relationnel automatiquement !!!

Essayez, d'abord en eau calme, et vous verrez
ça peut aussi améliorer les situations plus houleuses !

Marc THOMAS

Consultant formateur en « Compétences relationnelles »

22 avril 2019

Écrire à l'auteur : mthomas@competences-relationnelles.com

Dans l'esprit du livre :

Au cœur de soi par Marc THOMAS et Patricia LEBON.

La Réunion. 2018

à commander a mthomas@competences-relationnelles.com