

DI LO QUE QUIERES DECIR

Oren Jay Sofer

Una guía práctica para encontrar nuestra propia voz, hablar con honestidad y escuchar con los cinco sentidos.

Un sistema en tres pasos que nos ayudará a comunicarnos de manera no violenta, a desprendernos de patrones de comunicación inconscientes y a mantener la calma en conversaciones difíciles.

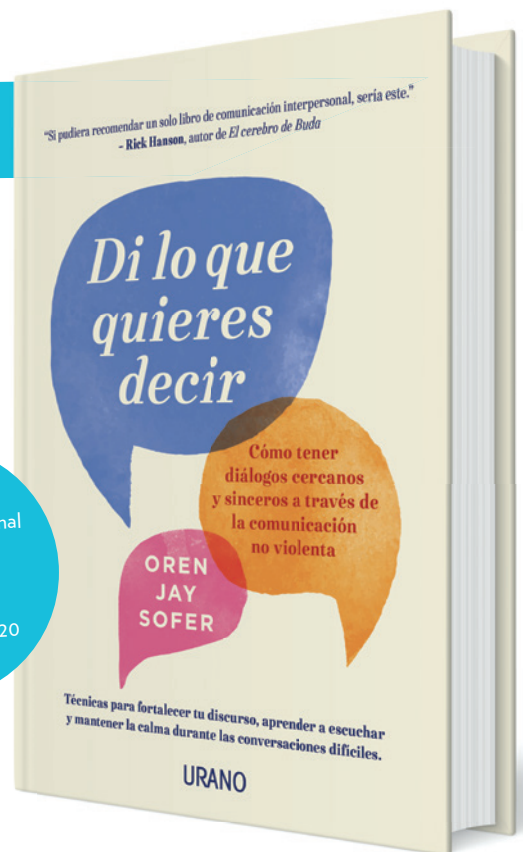
Una original combinación de neurociencia - mindfulness - comunicación y filosofía.

¿Cómo lograr una comunicación eficaz, dominada por la empatía y la voluntad de entendimiento? ¿Cómo expresarse con asertividad y confianza, incluso en situaciones complicadas?

De la calidad de nuestros diálogos depende, en buena parte, la calidad de la vida. Pero cada intercambio pone en juego expectativas, pensamientos, experiencias pasadas, necesidades e incluso hábitos, propios y ajenos, que pueden boicotear el mismo acto comunicativo. Para Oren Jay Sofer, maestro de mindfulness y creador del método de la comunicación consciente, para desarrollar pautas de diálogo más eficaces y satisfactorias no basta con las herramientas de la comunicación no violenta. Su poderoso método introduce también el elemento de la presencia, requisito necesario para ser conscientes de nuestros sentimientos y necesidades durante el acto comunicativo. Planteado en tres etapas –presencia, intención y atención– *Di lo que quieres decir* nos anima a investigar nuestros pensamientos y creencias, nuestra manera de escuchar y de hablar, con el fin de mejorar los hábitos comunicativos. De tal manera, que el libro nos ayudará a:

- Ganar confianza en las conversaciones.
- Centrarnos en lo realmente importante para tener una buena comunicación.
- Escuchar las auténticas preocupaciones de nuestro interlocutor.
- Reducir la ansiedad antes y durante las conversaciones difíciles.
- Encontrar la felicidad en nuestras relaciones cotidianas.

De esta manera, el método de la comunicación consciente nos permitirá experimentar confianza y permanecer centrado en cualquier conversación convirtiendo cada interacción en una conversación significativa, en cualquier ámbito de nuestro día a día.



Colección:
Crecimiento Personal

P.V.P.: 21€
360 páginas

Lanzamiento:
septiembre de 2020

Oren Jay Sofer



Enseña mindfulness, meditación y comunicación no violenta tanto en contextos seculares como budistas.

Desde 1997, practica meditación en la tradición budista Theravāda, estudios que comenzó en Bodh Gaya, India. Está graduado en religión comparativa por la

Universidad de Columbia, es terapeuta titulado de Somatic Experiencing y entrenador acreditado de Comunicación No Violenta. Desde el año 2000 siente un gran interés en las relaciones entre las prácticas contemplativas y la comunicación, y desde 2006 ofrece innovadores retiros y programas online, que constituyen la única posibilidad de explorar la unión entre el mindfulness y la comunicación no violenta. Es autor de dos libros anteriores centrados en la enseñanza del mindfulness a los adolescentes. Su obra ha despertado un enorme interés en el público y en los medios.

«Oren Jay Sofer ofrece una brillante combinación de presencia enfocada e inteligentes pautas de relación.

El trabajo, la familia y otras esferas sociales se beneficiarán de sus enseñanzas.»

Daniel Goleman, autor de *Inteligencia emocional*