

# VAMOS APRENDER A ENCARAR CONFLITOS E CONVERSAS DIFÍCEIS?

**SITUAÇÃO** → **PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS**  
Certezas, crenças, diagnósticos, julgamentos

**IMAGEM DO INIMIGO** → **REAÇÃO**  
Criada a partir do que eu PENSO sobre o outro  
Histórias do nosso passado – distorção da realidade presente  
Acusação, culpabilização, ameaça, punição

<b>SITUAÇÃO</b>	A pessoa combinou um compromisso e esqueceu.
<b>PENSAMENTOS</b>	Ele não dá importância para mim, preferiu fazer outra coisa, não teve consideração de me avisar, não posso contar com uma pessoa assim, ele não tem respeito por mim... → <b>IMAGEM DO INIMIGO</b>
<b>REAÇÃO</b>	Você é um irresponsável! Eu nunca te deixo esperando! Não conta mais comigo! → <b>RÓTULO</b> → <b>PUNIÇÃO</b> → <b>AMEAÇA</b>

<b>PERCEBER A SITUAÇÃO</b>	<b>DESAPEGAR</b>	<b>ANALISAR</b>	<b>DIÁLOGO AUTÊNTICO</b>
observar o fato, sem interpretação	das nossas certezas absolutas	o que aconteceu, como o outro se sente, quais necessidades ele estava atendendo	dizer como você se sente, quais são suas necessidades, fazer combinações

Co-razão significa que duas pessoas podem ter razão ao mesmo tempo.  
Você prefere ter razão? Ou cuidar da relação?

Quer saber mais?

Te convido a conhecer nossos canais e ver as diversas formas que estamos trabalhando com este tema.



(51) 98126.0390 | [vivian@lfcomunicacao.com](mailto:vivian@lfcomunicacao.com) | [www.lfcomunicacao.com](http://www.lfcomunicacao.com)  
[www.vamosaprenderaconverter.com.br](http://www.vamosaprenderaconverter.com.br)



Vivian  
Laybe

# Como sair do círculo vicioso do conflito?

Por vezes nossos conflitos são repetitivos, acontecem com as mesmas pessoas, a respeito de um determinado comportamento ou atitude.

Nestas situações temos 3 alternativas:

A pessoa não vai mudar o modo como se comporta, mas ela é importante para mim e eu quero manter a conexão (familiares, amigos, relacionamentos antigos...).

**AME**

Compreender os limites e aceitar.

A pessoa me magoa, esta relação não me acrescenta, não quero conexão.

**DEIXE**

Encerrar a relação. Afastar-se.

Não quero mais ter conflitos com esta pessoa. Isso desgasta a relação e eu quero conexão.

**MUDE**

Escolho caminhos diferentes para ter conversas mais saudáveis, outra abordagem, outro modo de falar.

Quer saber mais?

Te convindo a conhecer nossos canais e ver as diversas formas que estamos trabalhando com este tema.



(51) 98126.0390 | [vivian@lfcomunicacao.com](mailto:vivian@lfcomunicacao.com) | [www.lfcomunicacao.com](http://www.lfcomunicacao.com)  
[www.vamosaprenderaconversar.com.br](http://www.vamosaprenderaconversar.com.br)



Vivian  
Laybe

# O que perdemos quando não encaramos os conflitos e temos conversas difíceis?

Por não termos aprendido a nos expressar com autenticidade, em momentos de conflitos e conversas difíceis, nós tendemos a:

1

**Engolir sapos** – concordar para não criar caso, esperar que o outro perceba na nossa expressão que não estamos satisfeitos, ignorar, deixar para lá.

2

**Soltar os cachorros** – responder “na lata”, na hora, a partir da sua emoção, dizendo sua verdade e possivelmente cometendo um “sincericídio”.

Estas atitudes geram mágoas e mais desentendimentos, desconectam do outro, nos desumanizam e não agregam valor nas nossas relações, além de não termos a situação em si, resolvida. Não se trata de concordar, mas sim, de criar um espaço de conversa, onde ambos aprendam e cresçam.

## Quais nossos ganhos e aprendizados quando encaramos os conflitos e temos conversas difíceis?

**1. Vulnerabilidade** – conectar com a nossa vulnerabilidade e a do outro a partir das nossas imperfeições, emoções, sentimentos, necessidades – isso nos aproxima e fortalece.

**2. Autoconexão** – aprender a ter maior percepção do nosso estado interno.

**3. Responsabilização** – assumir a responsabilidade pelo que sentimos, e sobre como vamos expressar isso para o outro, sem gerar nele culpa, vergonha, ameaça, punição.

**4. Conexão** – olhar para o outro com humanidade, desapegado de nossas razões.

**5. Amadurecimento emocional** – aprender a observar nossos pensamentos e emoções e acolhê-los contribui para nos tornarmos pessoas melhores.

**6. Autenticidade** – poder expressar o que não gostamos, não concordamos e como entendemos que poderia acontecer para nossa vida ficar melhor.

Quer saber mais?

Te convido a conhecer nossos canais e ver as diversas formas que estamos trabalhando com este tema.



(51) 98126.0390 | [vivian@lfcomunicacao.com](mailto:vivian@lfcomunicacao.com) | [www.lfcomunicacao.com](http://www.lfcomunicacao.com)  
[www.vamosaprenderaconversar.com.br](http://www.vamosaprenderaconversar.com.br)



Vivian  
Laybe

O conflito é um convite à mudança.  
A vida é mudança.  
Então, o conflito é um convite para a vida.

## Como ter conversas difíceis:

O que são conversas difíceis? Todas aquelas que envolvem um desconforto para nós, que gerem algum tipo de emoção em nós ou no outro.

Segue um roteiro para amparar você na hora de uma conversa difícil:



Conectar com seu estado interno através de uma respiração profunda e consciente, percebendo os sentimentos\* presentes.



Analisar o que seus pensamentos te contam sobre a situação, entendendo que pensamentos não são fatos, são suas interpretações a partir da sua visão de mundo (crenças, opiniões, julgamentos).



Conectar com seus sentimentos e o que de fato são as suas necessidades\*.



Oferecer um espaço de conexão para analisar com o outro a sua visão sobre a situação, como ele se sente e quais são suas necessidades.



Focar a conversa nas necessidades de ambos e nas estratégias que cada um escolhe para atender ao que é preciso.



Fazer combinações que atendam às necessidades de ambos.

\*veja lista de sentimentos e necessidades

Quer saber mais?

Te convido a conhecer nossos canais e ver as diversas formas que estamos trabalhando com este tema.



(51) 98126.0390 | [vivian@lfcomunicacao.com](mailto:vivian@lfcomunicacao.com) | [www.lfcomunicacao.com](http://www.lfcomunicacao.com)  
[www.vamosaprenderaconversar.com.br](http://www.vamosaprenderaconversar.com.br)



Vivian  
Laybe