

## CAPACIDADE DE OUVIR

Escuta com atenção aquilo que lhe é compartilhado. Entende e consegue repetir com clareza o que a pessoa disse, mesmo quando discorda.

Considerando a definição acima, como você se avaliaria?  
(1: Não reflete quem sou — 5: Reflete completamente quem sou)

**1            2            3            4            5**

### PESSOAS

- **Converse com alguém que você identifica como bom ouvinte e valoriza a opinião dos outros. Pergunte:**
  - *O que te ajuda a não interromper ou julgar enquanto ouve?*
  - *Como você garante que entendeu o que a pessoa quis dizer?*
- **Peça a alguém próximo um feedback sobre sua escuta.**
  - *Como você percebe minha forma de ouvir? (Ouça até o fim, sem interromper ou se justificar).*

### EXPERIÊNCIAS

- Chame uma pessoa para uma conversa informal e peça para ele contar um desafio que está enfrentando. Ouça com atenção e, no final, confirme o que você entendeu.
- Procure alguém que tenha opiniões opostas às suas e peça para ela explicar os motivos dela, sem que você apresente nenhum contra-argumento.
- Em sua próxima conversa, antes de dar sua opinião, repita com suas palavras o que a pessoa disse até que ela confirme: "Sim, é exatamente isso que eu sinto".

### RECURSOS

- Leia o artigo "Ser um bom ouvinte faz de você um ótimo pacificador". <https://bit.ly/4m2CDEt>.
- Leia o livro "Integridade", de Henry Cloud
- Leia Tiago 1:19 e Provérbios 18:13. Esses textos mostram que ouvir com atenção vem antes de falar e evita erros. Reflita: você tem ouvido até o fim ou responde antes de entender completamente?