

Täenduslik vestlus kasvatab turvatunnet. Harjumus rääkida ja kuulata olulistel teemadel loob usaldust – ja võib olla elupäästev, kui seda kõige rohkem vaja on.

KUIDAS ALUSTADA TÄENDUSLIKKU VESTLUST?

- Leia vestluspartner
- Leppige kokku aeg ja koht
- Pange see kalendrisse
- Lülitage välja segajad (nt telefonid)

Mis on Sinu jaoks elus kõige olulisem ja kas see on ajas muutunud?

Kas Sa räägiksid mulle sellest lähemalt?

Kui Sa kirjutaksid raamatu või teeksid filmi, millest see räägiks?

Mis sulle elus lootust annab?

KUULA PÄRISELT!

- Kui teine räägib, kuula täie tähelepanuga
- Küsi vähemalt 3 täpsustavat küsimust
- Ära anna nõu, ära katkesta, ära hakka oma lugu rääkima

Milliseid omadusi Sa oma lähedaste või sõprade juures tähtsaks pead?

VAHETAGE POOLED JA TEHKE PÄRAST KA KOKKUVÕTE

- Kui esimene on rääkinud, vahetage pooled
- Jätke lõppu 3 minutit, et arutada: Kuidas see vestlus mõjus? Kas tahaks korrata?

VESTLE JA JAGA : #ALUSTANVESTLUST #OLENOLEMAS

Sõnadel on vabadus, aga kas ka kuulajatel on ruumi? Elame vabas maailmas, kus võime öelda ja kirjutada, mida soovime. Kuid kas meie sõnu ka kuulatakse? Kuulamine pole iseenesestmõistetav. Ühe näpuliigutusega saab ebamugavad sõnumid oma elust eemaldada – unfollow, block. Ära kuulamine on väärtuslik ja haruldane.

Millal oli Sul viimati tõeliselt tähenduslik vestlus? Vestlus, mis avas uusi vaatenurki, innustas, üllatas või liigutas. Vestlus, kus oli kohalolu ja sügavus. Päril vestlustel on raviv jõud. Nii igapäevaelus kui teraapias viib just dialoog edasi. Tähtis pole alati üksmeel, vaid valmisolek kuulata ja mõista.

Üleskutse „Alustan vestlust – olen olemas“ kutsub Sind looma teadlikult ruumi pärisvestlusteks, mis võivad olla nii ühendavad kui tervendavad. Tõelised vestlused ei nõua alati täielikku nõustumist, vaid kohalolu ja valmisolekut kuulata.