

# EP 035

## MOMENTUL POTRIVIT



### SHOW NOTES

#### OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii momentului potrivit.

#### ÎNȚELEGÂND MOMENTUL POTRIVIT (TIMING)

**Momentul** se referă la capacitatea cuiva de a ști ce să spună și când să spună ce au nevoie să spună. Sincronizarea e totul. În comunicarea noastră de zi cu zi, știind când receptoarele de comunicare sunt cele mai receptive este esențial dacă dorim să transmitem mesajul nostru. Agenții de publicitate știu acest lucru (momentul potrivit, locul potrivit), politicienii îl știu, și câteodată și noi îl conștientizăm.

#### CHRONOS & KAIROS

Grecii antici au avut două moduri de a descrie modul în care timpul este experimentat, **chronos** (timp cantitativ secvențial sau liniar care poate fi măsurat în ore, minute și secunde, ca la ceas) și **kairos** (un moment în timp, o oportunitate, o sincronizare perfectă, un moment circular care vine și trece, apoi vine din nou, un moment calitativ, un moment stabil). Putem experimenta momente kairos 'bune', sau momente kairos 'din care învățăm'.

#### CITIND KAIROS-UL (MOMENTUL POTRIVIT)

- 1. Caută-l.** Devino conștient de puterea de sincronizare, de a fi treaz și alert, ochi și urechi (și inimi) larg deschise.
- 2. Fii prezent.** Kairos poate fi experimentat doar în momentul în care se întâmplă. Tăiește prezentul, trăiește momentul.
- 3. Realizează puterea de astăzi.** la fiecare zi la momentul dat și conștientizează darul ascuns și puterea unie zilei.
- 4. Fă pauză.** Învăță să iei o pauză și să reflectezi în timpul sau după kairos. Învăță să faci pauză în conversații.
- 5. Răbdă să înțelegi.** Pune-te cu răbdare în gândirea celor cu care încerci să comunici.
- 6. Citește sezonul.** Oamenii trec prin diferite sezoane ale vieții sau ale situației. Ascultă să înțelegi sezonul lor.
- 7. Fă mutarea.** Fiecare kairos aduce oportunitatea schimbării, atât pentru tine cât și pentru cealaltă persoană. Ajută-te în timp ce îi ajuți.

#### APLICAȚIE

> Caută astăzi câteva momente kairos și scrie-le jos, notând și schimbarea petrecută în tine.

#### RESURSE

> Mai multe de la Dr Natanael Costea: [www.eq.org.au](http://www.eq.org.au)

> Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)

> Abonează-te pe [Google Play](#)

#### CONECTEAZĂ-TE

> Facebook: [www.facebook.com/eq.org.au](https://www.facebook.com/eq.org.au)

> Instagram: [www.instagram.com/eq.org.au](https://www.instagram.com/eq.org.au)

#### PARTENER

[www.masatto.ro](http://www.masatto.ro)

