

HÁBITO 4 – NUESTRAS RELACIONES SON AUTÉNTICAS. CULTIVAMOS LA CONFIANZA.

Nuestro cuarto Hábito de Liderazgo Transformacional nos recuerda que, como Líderes y Asesores **OPTAVIA**, siempre partimos de un lugar de empatía y compasión hacia los otros. Tan pronto como traes tu primer Cliente a nuestra Comunidad, te conviertes en un Líder y ayudas a otros a tener éxito en sus trayectos. Para hacer esto, es crítico construir una relación mediante conexiones y conversaciones significativas; para esto, debes estar presente y simplemente escuchar al otro con atención.

Cuando la mayoría de las personas piensa sobre “conectarse sinceramente”, ellos piensan en lo que van a decir o cómo responderán. Mientras que para **OPTAVIA**, conectarse sinceramente significa estar ahí para ellos y escucharlos con todo nuestro ser. Es un cambio de enfoque intencional: de ti al otro.

Como líder de **OPTAVIA**, cuando te enfocas en otra persona, lo primero que debes hacer es dedicarle toda tu atención. Luego, para cultivar la confianza del otro, demuéstrale a la persona que estás presente escuchando y respondiendo a lo que comparte contigo. Para lograrlo, se debe responder a través de los lentes de lo que crees que “debería ser”, pero de forma que los haga sentir que has escuchado con profundidad, que estás ahí para ellos y que los ayudas a sentirse seguros.

Para empezar a practicar* la primera parte de este hábito, busca a alguien con quien practicar... un tutor, un compañero, un amigo, etc.

Parece engañosamente fácil. Simplemente escucha de forma sincera... Escucha con la intención de entender. No respondas, solo escucha.

Reflexiona sobre la experiencia. ¿Estabas presente y enfocado en la persona o te distraías?
¿Qué compartieron contigo? ¿Cómo les demostraste que estabas escuchando con la intención de entenderlos?

Ahora, pongamos en acción la segunda parte de este ejercicio. Nuevamente, busca a una persona para practicar.

Ahora escucha a esa persona y responde de forma que les permita exponer más de sí mismos. Para hacerlo, tienes que hacer preguntas indiscretas. A continuación tienes algunos ejemplos. Permite que la conversación te guíe para que fluya y que tus respuestas alienten a la otra persona a abrirse y sentirse más segura a medida que cultivas su confianza.

“Cuéntame más sobre...” “¿Por qué esto es importante para ti?” “¿Cómo te afectó?”

Nuevamente, reflexiona sobre tu experiencia. ¿Estabas presente y enfocado en la persona o te distraías?
¿Qué compartieron contigo? ¿Cómo les demostraste que estabas escuchando *con la intención de entenderlos*? ¿Qué preguntaste durante tus respuestas para darle más espacio a la otra persona? ¿Se cultivó la confianza durante la conversación?

* Ejercicios de hábitos basados en la obra de Helen Urwin y Xanobia.