

Especialista ensina como exercitar e aumentar sua empatia

[Clique aqui para ver a notícia no site](#)

Saber ouvir uma amiga, mostrar curiosidade por aquilo que ela fala e não ter medo de elogiar-la é praticar empatia – a capacidade mais importante que podemos desenvolver, segundo o pensador cultural australiano Roman Krznaric, autor do livro O Poder da Empatia (editora Zahar). Veja também Estilo de Vida 4 tipos de amiga para incentivar todos os aspectos da sua vida 24 ago 2017 - 15h08 Ela nos permite entender o outro, o que é fundamental em tempos de individualismo, intolerância e conflitos. Se você não imagina por onde e como começar, Roman sugere um exercício: uma vez por semana, converse com um estranho – pode ser o profissional que limpa seu local de trabalho ou o recepcionista da academia. Assine nossa newsletter e fique por dentro das últimas notícias de BOA FORMA Mas não fique só no papo superficial – fale de coisas que importam: família, amor, política. Além de ingressar no universo do outro, você vai expandir os limites do seu, acredite!