Az átok benned érik meg

Előfordult már veled, hogy csúnyát mondtál másnak? Haragból tetted, hirtelen felindulásból? Vagy előre megfontolt szándékkal akartad bántani? Hogyan érezted magad utána?

És az előfordult már, hogy téged bántottak meg? Haragból tették vagy előre megfontolt szándékkal? És hogyan érezted magad utána?

„A szó, az mindig befolyásol,

akkor is, hogyha nem hiszel neki.”

A bántó szó akkor is rosszul esik az embernek, ha tudja, hogy alaptalan, és aki mondja, éppen nem rá haragszik, hanem más miatt van rossz kedve. Ezért fontos, hogy tudatosabban kommunikáljunk és mielőtt bármit mondanánk, átgondoljuk, hogy a mondanivalónk:

1. kedves?
2. igaz?
3. fontos kimondani?

Előfordulhat, hogy amit mondanunk kell, az első hallásra nem kedves, de igaz és fontos kimondani, mert a másik javát szolgálja. Hosszú távon tehát tulajdonképpen ez is kedvesség.   
  
Ne mondjunk ki olyat, amit nem érzünk feltétlenül igaznak és amit nem igazán fontos kimondani (mert nem segíti azt, akinek mondjuk).