

- Esforço-me por partilhar o que realmente trago no coração?

- Existe alguma condição para o verdadeiro diálogo que nos falte conquistar?

## **SOBREMESA**

### Diálogo profundo

Para dialogar, é preciso dar-se tempo. Se queremos crescer no amor, é imprescindível dedicar tempo ao diálogo, com regularidade. É importante experimentar que o outro tem tempo para mim; que me dedica tempo, porque tenho importância para ele(a), tenho prioridade na sua vida.

Também é necessário criar o ambiente adequado, escolher um lugar agradável, onde se possa falar com calma.

- *Que tempo (dia/hora semanal) vamos estabelecer para nos encontrarmos e dialogarmos? E que local escolhemos?*

- *Estabelecer um propósito concreto para crescer no verdadeiro diálogo a dois.*

# Jantar da Alegria do Amor



**Crescer no verdadeiro  
diálogo**

*Esta noite somos convidados a descobrir a importância da verdadeira comunicação, que não pode faltar na nossa vida e no nosso amor! Abençoa, Senhor, a nossa partilha e ajuda-nos a conseguir um diálogo profundo!*

## ENTRADA / SOPA

### Dialogar é comunicar

Duas pessoas comunicam para transmitir o que pensam, para partilhar as suas ideias, acontecimentos, inquietações, sentimentos, alegrias e dores, anseios e dúvidas, projetos... e para poder participar do que se passa na vida e no coração do outro!

- *Como sentimos que está o nosso diálogo?*

Ela:

Ele:

- *Que dificuldades temos para conseguir um diálogo regular?*

Ele:

Ela:

## PRATO PRINCIPAL

### Condições para o verdadeiro diálogo

O verdadeiro diálogo faz crescer na unidade, na compreensão e na solidariedade mútuas, para fortalecer os laços de amor. Mas requer algumas condições:

- **ABRIR-SE:** criar um “espaço interior” para acolher o outro e oferecer-lhe confiança;
- **OUVIR COM ATENÇÃO:** interessar-se realmente pelo que o outro quer transmitir;
- **RESPEITAR:** tomar a sério e valorizar o que o outro quer comunicar;
- **CONFIAR:** acreditar no que o outro diz;
- **CRIAR EMPATIA:** esforçar-se por se colocar no lugar do outro;
- **DEIXAR-SE ENRIQUECER:** estar sempre disposto(a) a aprender do outro e a deixar-se complementar;
- **ABRIR O CORAÇÃO:** transmitir sentimentos, falar dos anseios e projetos...

- *O nosso diálogo começa com uma atitude de escuta ou precisamos melhorar?*