COLEÇÃO METHOD · PILAR 2 · BÔNUS

E

Seus bônus exclusivos

Materiais práticos do livro Conversas que Não Desgastam

PILAR 2 DE 6 · EMPATIA

METHOD

MENTALIDADE METHOD

PILAR 2 · COLEÇÃO METHOD

Seus bônus exclusivos

Conversas que Não Desgastam

Estes materiais foram criados para você sair da teoria e colocar o pilar em prática, dia após dia. Use na ordem que preferir: cada um funciona sozinho.

- **Bônus 1:** Perguntas empáticas para qualquer situação
- **Bônus 2:** Diário da empatia
- **Bônus 3:** Áudio guiado: Comunicação clara e conexão

ÁUDIO GUIADO

Comunicação clara e conexão

Cerca de 5 minutos para começar o dia mais aberto(a) e presente nas conversas.

Ouça na página de bônus: **mentalidademethod.com/bonus/empatia**. Use fones de ouvido e escolha um momento tranquilo.

Estes materiais tratam de hábitos e rotina e não substituem acompanhamento médico ou psicológico. Se você está em sofrimento, procure um profissional. Em crise, ligue para o CVV (188, 24 horas). Em emergência, SAMU (192).

Quando procurar um profissional
Procure um médico ou psicólogo se tristeza, cansaço, ansiedade ou alterações de sono durarem duas semanas ou mais. Pensamentos de se machucar: CVV 188. Dor no peito ou falta de ar: SAMU 192.

BÔNUS 1 DE 3

Perguntas empáticas para qualquer situação

Use estas perguntas como ponto de partida, não como roteiro fixo. O objetivo é abrir espaço de verdade para a resposta.

Família

- O que tem te deixado mais feliz nos últimos dias?
- Tem algo que você gostaria que eu entendesse melhor sobre você agora?
- Como posso te apoiar nesta semana, de um jeito que ajude de verdade?

Amigos

- Como você está de verdade, sem o "tudo bem" automático?
- Tem algo pesando que eu poderia ajudar a carregar?
- O que você mais precisa agora: um conselho ou só companhia?

Colegas de trabalho

- O que ainda não foi dito sobre esse projeto, mas precisa ser?
- Como posso facilitar seu trabalho nesta semana?

Novos contatos

- O que está sendo mais desafiador no seu momento profissional?
- O que seria mais útil para você nesta conversa?

Escolha 1 pergunta por conversa. Escute a resposta inteira e reconheça o que ouviu antes de dar sua opinião.

BÔNUS 2 DE 3

Diário da empatia

7 dias para treinar presença, reconhecimento de emoções e coragem de se abrir. Preencha ao final de cada dia.

	Hoje escutei de verdade quando...	Emoção que reconheci	Algo que compartilhei
Dia 1			
Dia 2			
Dia 3			
Dia 4			
Dia 5			
Dia 6			
Dia 7			

Depois dos 7 dias, releia tudo. Você vai notar padrões, e isso já é progresso.

Pilar 2 de 6: Empatia

Conversas que Não Desgastam faz parte do METHOD, uma jornada de 6 pilares que se reforçam.

M E T H O D

Siga @mentalidademethod para conteúdos e novidades da Coleção METHOD.

© 2026 Mentalidade Method. Desenvolvido com apoio de ferramentas de inteligência artificial, a partir do método M.E.T.H.O.D.