PARA AUMENTAR MIS OPORTUNIDADES DE VIVIR UNA COMUNICACIÓN MÁS FLUÍDA CON MI HIJA O MI HIJO

Empiezo por escucharme :

- ¿Qué observo, pienso?
- ¿Qué siento?
- ¿A qué aspiro?
- ¿Cuál es mi petición?

Intención:

Cuidar de la relación

Intención:

Obtener lo que quiero a cualquier precio

Elijo escuchar al otro:

- Cuando ves, escuchas…
- ¿Te sientes…
- porque necesitas…?
- Y ahora, te gustaría…?

Elijo expresarme:

- Cuando veo, oigo…
- Me siento...
- Porque necesito...
- En este momento desearía

Pilar de la Torre.
Psicóloga, Terapeuta, Formadora en Comunicación No Violenta