

# PARA AUMENTAR MIS OPORTUNIDADES DE VIVIR UNA COMUNICACIÓN MÁS FLUÍDA...

## **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