

Mapa del Bloqueo:

- ¿Qué hizo/dijo la otra persona que activó tu reacción?
- ¿Qué pensaste de esa persona?
- ¿Qué sentiste tú en ese momento?
- ¿Qué necesidades tuyas no estaban siendo atendidas?
- ¿Qué parte de ti necesita ser escuchada primero para poderte abrir al otro?