

GUIÓN PARA EL DIÁLOGO



1

ME VOY A MI ESPACIO INTERNO

1.1

CONECTO CONMIGO.

- .MIS JUICIOS
- .LOS HECHOS que me estimulan
- .MIS SENTIMIENTOS
- .MIS NECESIDADES

1.2

¿CÓMO CUIDO DE ESTAS NECESIDADES SIN DEPENDER DE LA OTRA PERSONA? Para poder salir de la exigencia.

1.3

¿CÓMO CUIDA ESA PERSONA DE ESTAS NECESIDADES MÁS OTRAS VECES? Para no ver las cosas en blanco o negro.

1.4

EMPATIZO CON ESA PERSONA. Me convierto en ella.

- .HECHOS que le estimulan
- .SUS SENTIMIENTOS
- .SUS NECESIDADES

2

DIÁLOGO CON LA PERSONA

2.1

COMIENZO DANDO EMPATIA A LA PERSONA chequeando los hechos, sentimientos y necesidades con los que he contactado cuando me he puesto en su lugar.

2.2

AL MISMO TIEMPO Ponemos atención a no utilizar “pero”

2.3

PIDO PERMISO PARA EXPRESARME ¿Puedo decirte lo que me ocurre a mí en esta situación? Agradezco y presento mis hechos, sentimientos y necesidades.

2.4

PROPONGO UNA ACCIÓN que cuide de sus necesidades y de las mías