

ETAPAS PARA PONER UN LÍMITE CUIDANDO DE LA RELACIÓN

1

VOY A MI ESPACIO INTERIOR:

Llevo mi atención a mis:



- Juicios, opiniones, razones
- Hechos
- Sentimientos y
- Necesidades
- Acción límite que no cuida de una necesidad
- Otras acciones que no dependan de la persona



Empatizo con la persona:

- Hechos
- Sentimientos
- Y las necesidades de la otra persona cuando quiere realizar esa acción que es un límite para mí.

2

HABLO CON ÉL O CON ELLA:



Le expreso mi empatía con una hipótesis de los sentimientos y necesidades que imagino que quiere satisfacer con esa acción.
PREGUNTO ¿ES ASÍ?



Le agradezco que comparta conmigo esas necesidades (de) y le expreso la importancia de sus necesidades y mi deseo de tenerlas en cuenta.



Al mismo



tiempo...
¿Puedo expresarte lo que me pasa a mí con esa acción?



Le muestro mis sentimientos, mis necesidades



Y el límite firme que pongo a esa acción porque no cuida nada de esa necesidad importante para mí.



Propongo de seguido una nueva acción que cuide de lo que necesita él o ella y de lo que es importante para mí. Negociamos.



Escucho y acepto su frustración.