

Antes de reflejar

- ¿Estoy intentando tener razón o entender?
- ¿Estoy usando tono amable y ritmo lento?
- ¿Estoy preguntando (humildad) o afirmando (certeza)?
- ¿Estoy añadiendo consejos, diagnósticos o “deberías”?

Pilar de la Torre
Psicóloga y Psicoterapeuta