

10 PASOS PARA TRABAJAR CON LA RABIA

1

Identifica el enfado corporal y energéticamente. Piensa en cómo vas a actuar desde el enfado y en sus consecuencias.



2

¿Cuáles son mis reproches, juicios, acusaciones y exigencias?.



3

¿Qué es lo que ha pasado? ¿cuáles son los hechos neutros?



4

En base a mis juicios y exigencias **¿Qué necesito?**.



5

¿Cómo me siento además de con rabia, enfadado, molesto o irritado?



6

¿Qué duelo quiero hacer?



7

¿Qué me pido a mi misma/o para cuidar de esas necesidades?.



8

EMPATIZO CON LA OTRA PERSONA: ¿Cuáles son los hechos, sentimientos y necesidades de la otra persona?



9

Abordo el diálogo.



10

Chequeo si me queda algo por expresar o alguna otra acción a llevar a cabo para cuidar de mis necesidades y de esa relación.



¿CÓMO ESTÁ AHORA MI SENTIMIENTO DE RABIA?