

EXPRESAR LA RABIA UTILIZANDO LA CNV

PLANTILLA PARA TRABAJAR

La rabia indica que estamos atrapados en nuestra cabeza, sumergidos en juicios, críticas y reproches a la persona o situación que ha sido estímulo.

Marshall Rosenberg dice que la rabia es un sentimiento valioso por que es una alarma que nos indica que estamos desconectados de lo que está vivo en nosotros, nuestros sentimientos y necesidades.

1 Escribe lo que ha sido el estímulo de tu rabia. Los hechos.

2 ¿Cuál es la causa de tu rabia? - Lo que te dices, tus juicios

3 Encuentra que necesidad no ha sido satisfecha en esta situación

4 Encuentra que otros sentimientos vides ante esta necesidad insatisfecha

5 Tu acción - Petición: Imagina las acciones o palabras que podrían hacerte bien en este instante y si te encuentras frente a la persona concernida ¿Qué te gustaría pedirle para cuidar de tus necesidades de manera eficaz?
