

1

Piensa en algo que te haya enfadado recientemente

- Escribe el juicio que aparece en tu cabeza.
- ¿Piensas quién tiene la culpa?

2

Pregúntate:

- ¿Qué es tan importante para mí que está pidiendo ser escuchado?
- ¿Qué necesidad mía está viva ahí?
- ¿Qué valor estaba siendo tocado?
- Si debajo de tu rabia hubiera algún sentimiento más vulnerable...
- ¿Cuál sería?
- ¿Se ha transformado algo?