

PROPUESTA DE EJERCICIO PARA EL APRENDIZAJE EN CNV

COMO DAR AGRADECIMIENTO A LOS DEMÁS

- 1** Identifica algo que te gustaría agradecer a alguien.
.....
.....
- 2** ¿Cuál es el hecho objetivo que quieres agradecer?
.....
.....
- 3** ¿Cómo te sientes con respecto a este hecho?
.....
.....
- 4** ¿Qué necesidades tuyas contribuye a satisfacer este hecho?
.....
.....
- 5** Elabora una frase completa que incluya el hecho, más tus sentimientos, más las necesidades satisfechas.
.....
.....
- 6** ¿Te apetece pasar a la acción? Puedes ir a hablar con esa persona ahora mismo o llamarla por teléfono. Sí, sí, ahora, antes de pasar al siguiente ejercicio.
.....
.....