

# PROPUESTA DE EJERCICIO PARA EL APRENDIZAJE EN CNV

## RECONOCIMIENTO SIN ETIQUETAS

**1** ¿Puedes identificar alguna etiqueta como fuente de reconocimiento en tu vida? Ej: por ser la lista o el listo, por ser la simpática o el simpático, por ser la buena o el bueno, por ser la estudiosa o el estudioso?

.....

.....

**2** ¿Qué precio ha tenido para ti acceder al reconocimiento desde esa etiqueta? ¿Qué acciones has realizado para obtenerlo?

.....

.....

**3** ¿Asocias ese tipo de reconocimiento a alguna persona en concreto en tu vida?

.....

.....

**4** ¿Qué acciones que dependan de ti y no de esa persona podrías hacer para satisfacer tu necesidad de reconocimiento?

.....

.....

**5** Ahora que tienes nuevas estrategias, ¿puedes agradecer a esa persona que cuidara de tu necesidad de reconocimiento de la mejor forma que sabía?

.....

.....