

PROPUESTA DE EJERCICIO PARA EL APRENDIZAJE EN CNV

COMO AGRADECERME A MI MISMO

- 1** Identificar algo que me quiera agradecer a mí misma o a mí mismo.
.....
.....
- 2** ¿Cuál es el hecho objetivo que quiero agradecer?
.....
.....
- 3** ¿Cómo me siento con respecto a este hecho?
.....
.....
- 4** ¿Qué necesidades mías contribuye a satisfacer este hecho?
.....
.....
- 5** Elaboro una frase completa que incluya el hecho, más mis sentimientos más las necesidades satisfechas.
.....
.....
- 6** ¿Me apetece pasar a la acción? Puedo tomar un tiempo ahora para mí, para expresarme y escucharme a partes iguales este agradecimiento.
.....
.....