

APRENDE A EXPRESAR PLENAMENTE TU RABIA EN 4 PASOS

PASO 1: PARAR Y CONECTAR CON TU CUERPO

1. ¿Qué siento?
2. ¿Dónde lo siento?
3. ¿Cómo es lo que siento?

EL CUERPO NUNCA MIENTE

APRENDER A SENTIR, IDENTIFICAR Y DESCRIBIR LO QUE SIENTES CUANDO CONECTAS CON LA RABIA, ES EL PRIMER PASO PARA NO REACCIONAR DE FORMA AUTOMÁTICA DESDE EL ATAQUE, LA REPRESIÓN DE LA EMOCIÓN O EL BLOQUEO.

PASO 2: ¿QUÉ ESTOY PENSANDO? MIS JUICIOS

1. ¿Qué estoy pensando de la otra persona?
2. ¿Qué estoy pensando de mí mismo?
3. ¿Cuál es mi reacción habitual desde ahí?

EL DEBERÍA Y EL “ERES UN-A-SOY UN-A”

TODO PENSAMIENTO QUE INCLUYE UN “DEBERÍA-NO DEBERÍA” “TIENE QUE-NO TIENE QUE” “ES UN-ES UNA...” “SOY...” HACIA OTRA PERSONA O HACIA MI MISMO, SE TRANSFORMARÁ SI O SI, EN UN REACCIÓN HOSTIL.

PASO 3: ¿QUÉ NECESITO?

1. ¿Qué estoy necesitando en esta situación y no obtengo?
2. ¿Qué necesidad-es más estarías satisfechas si la otra persona hiciese lo que yo considero que “tiene que” hacer?

EL DEBERÍA Y EL “ERES UN-A-SOY UN-A”

TODO LO QUE HACEMOS LOS SERES HUMANOS, LO HACEMOS EN UN INTENTO DE CUIDAR DE NUESTRAS NECESIDADES. LAS NECESIDADES SON UNIVERSALES Y A ESTE NIVEL, SE ABRE LA CONEXIÓN CON EL OTRO Y SE ACORTAN DISTANCIAS.

Y RECUERDA QUE TUS NECESIDADES NO DEPENDEN DE NADIE EN CONCRETO NI DE NINGUNA ACCIÓN CONCRETA. APRENDER A CUIDARLAS POR TI MISMO Y APRENDER A ENFOCAR TUS PETICIONES A QUIEN SÍ QUE PUEDE AYUDARTE, TE HARÁ LA VIDA MUUUUUCHO MÁS FACIL.

PASO 4: EXPRESO MIS SENTIMIENTOS Y NECESIDADES

LA FÓRMULA PASO A PASO:

1. Cuando veo-escucho-recuerdo.....(nombro los HECHOS)
2. Me siento.....
3. Por que lo que YO necesito es.....
4. Y me gustaría(PETICIÓN)

COMUNICATE EN 1ª PERSONA

**YO veo-escucho-recuerdo. YO siento. YO necesito. A MÍ me gustaría.....
UTILIZA LA 1ª PERSONA PARA EXPRESAR TU MALESTAR.
EN CUENTO EL “TÚ-PORQUE TÚ-ERES TÚ...” APAREZCA EN ESCENA,
TIENES EL CONFLCITO ASEGURADO.**

Ejemplo: Imagina una situación en la que siento RABIA cuando mi madre me juzga como “mala madre” porque le dejo a mi hija que no termine su plato de comida.

CON LA FÓRMULA: Mamá, cuando te escucho decir que no estoy educando bien a mi hija porque le dejo que no acabe su comida, siento RABIA porque necesito consideración y respeto hacia mi y hacia la forma en la que yo estoy decidiendo gestionar este tema. Me gustaría que intentes evitar ese tipo de comentarios.