

FÓRMULAS PARA PEDIR CON CONEXIÓN Y CLARIDAD Y PARA OFRECERLE AL OTRO TU COLABORACIÓN

PETICIÓN TIPO 1:

PETICIÓN DE REFLEJO “Ayúdame a saber si estoy expresándome con claridad”

- ¿Podrías decirme con tus palabras que has escuchado?
- ¿Podrías decirme con tus palabras lo que has entendido?
- ¿Qué has entendido tú de lo que te he compartido?
- ¿Qué te llega a ti cuando te hablo de.....?

PETICIÓN TIPO 2:

PETICIÓN DE INTERÉS “Me importa lo que a ti te pasa cuando a mí me pasan cosas”

- ¿Cómo estás tú al escuchar lo que te acabo de compartir?
- Me preocupa ¿cómo te puedas sentir al escuchar lo que te acabo de decir?
- Mi intención es que podamos comprendernos, ¿cómo te sientes tú?

PETICIÓN TIPO 3:

PETICIÓN DE ACCIÓN “Te pido algo concreto para saber si podrías contribuir a mi necesidad”

- Me gustaría mucho que tú.....¿es posible para ti?
- Me vendría genial si tú.....¿podrías?
- Agradecería mucho ¿está bien para ti?
- ¿Podrías.....?
- ¿Sería posible para ti.....?
- ¿Es un buen momento para que tú me ayudes a.....?

“EXTRA” - CUANDO YO TE OFREZCO A TI MI AYUDA

Después de conectar desde la empatía con las necesidades del otro y con lo que yo imagino que a le gustaría recibir por mi parte para ayudarle, puedo dirigirme a él-ella desde estas fórmulas:

- ¿Te gustaría que yo.....?
- Imagino que quizás lo que te vendría bien que yo hiciese es..... ¿Es esto?
- Imagino que quizás lo que agradecerías por mi parte sería..... ¿Es esto?
- ¿Te gusta cuando yo hago.....?
- ¿Te vendría bien si yo?
- ¿Te ayudaría si yo.....?
- ¿Te sentirías mejor si yo hago.....?