

REVISA TUS PENSAMIENTOS Y ENFOCA LOS INGREDIENTES DE TU INTERPRETACION DEL CONFLICTO



LA RECETA DE MIS INTERPRETACIONES: Lo que pienso que sucede

Ingredientes

ADJETIVOS CALIFICATIVOS (Etiquetas) hacia otra persona: “ES un grosero, ES una maleducada, ES un perezoso, ES una egoísta....”

EXIGENCIA + CREENCIAS LIMITANTES: “Lo que DEBERÍA-NO DEBERÍA HACER....” “Lo que DEBERÍA DECIR/HABER DICHO....” “Lo que TIENE ONO TIENE QUE....” “Lo CORRECTO/INCORRECTO-lo que está BIEN/está MAL es...”(DEBERÍA Y TIENE QUE SON DISPARADORES DE VIOLENCIA EN LAS RELACIONES)

GENERALIDADES e INDEFINIDOS: “TODO-NUNCA-SIEMPRE-NA-DA-DEMASIADO-NINGUNO-CUALQUIERA-NADIE-POCO-MUCHO” que distorsionan la realidad, dramatizándola o minimizándola exageradamente.

Ejemplo

Una interpretación sería: “Pablo siempre interrumpe, es un maleducado, debería de tener un poco más de educación y pedir su turno como hacemos todos”

PASO 1: Coge la plantilla de Auto-Empatía que hemos trabajado en el módulo 1 y ve al apartado de “LO QUE PIENSO YO SOBRE LO QUE SUCEDE”

PASO 2: Revisa tus pensamientos e intenta enfocar por separado los ingredientes de tu interpretación.

Aunque no los hayas escrito literalmente en tu primera descripción, intenta “ver entre líneas” y ponle palabras a las **ETIQUETAS** hacia la otra persona o hacia ti mismo-a, a las **EXIGENCIAS Y CREENCIAS LIMITANTES** que están en la base de tu interpretación y a las **GENERALIDADES-INDEFINIDOS** con los que has conectado.

Usa el ejemplo como guía :

Etiqueta = Pablo es un maleducado

Exigencia/Creencia = debería pedir el turno

Generalidad = siempre interrumpe

PASO 3: ¿Cómo te sientes cuando te quedas “pegado” a tu interpretación convencido-a de que eso es LA VERDAD de lo que sucede?