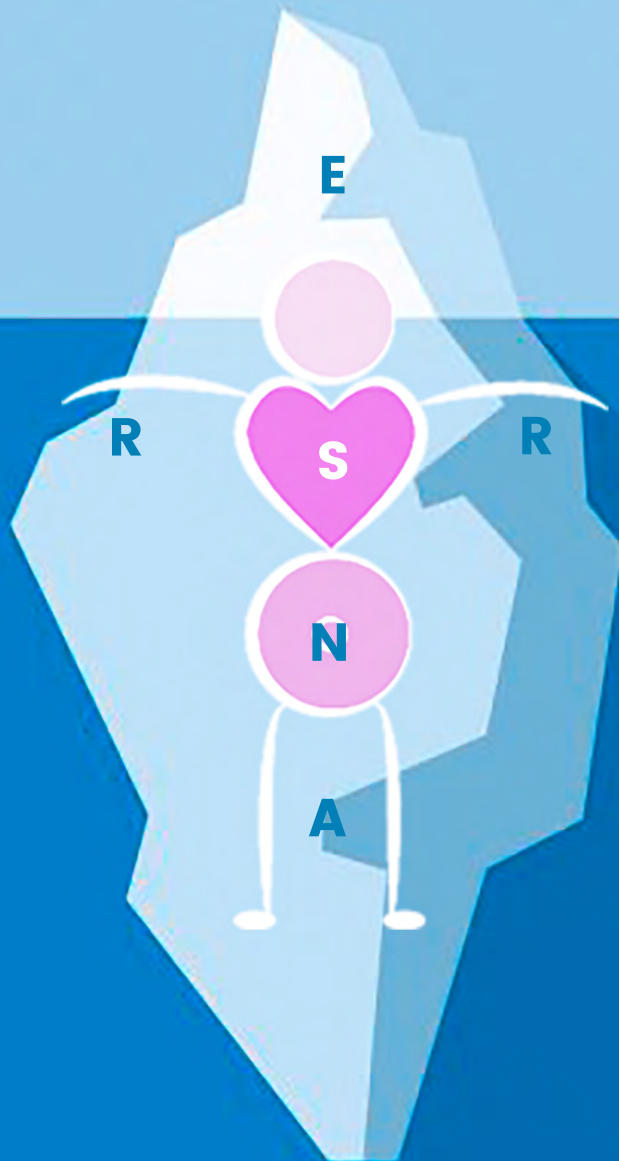


# EJERCICIO DE EMPATÍA HACIA EL OTRO



## IMAGINO TU ESTÍMULO:

El hecho concreto que no te ha gustado y te ha estimulado.

## IMAGINO LO QUE HAS SENTIDO, sensaciones y emociones:

¿Qué sensaciones físicas he observado en tí?

¿Qué emoción-es imagino que han despertado en tí?

## TU REACCIÓN AUTOMÁTICA: ¿Cómo ha reaccionado a la situación?:

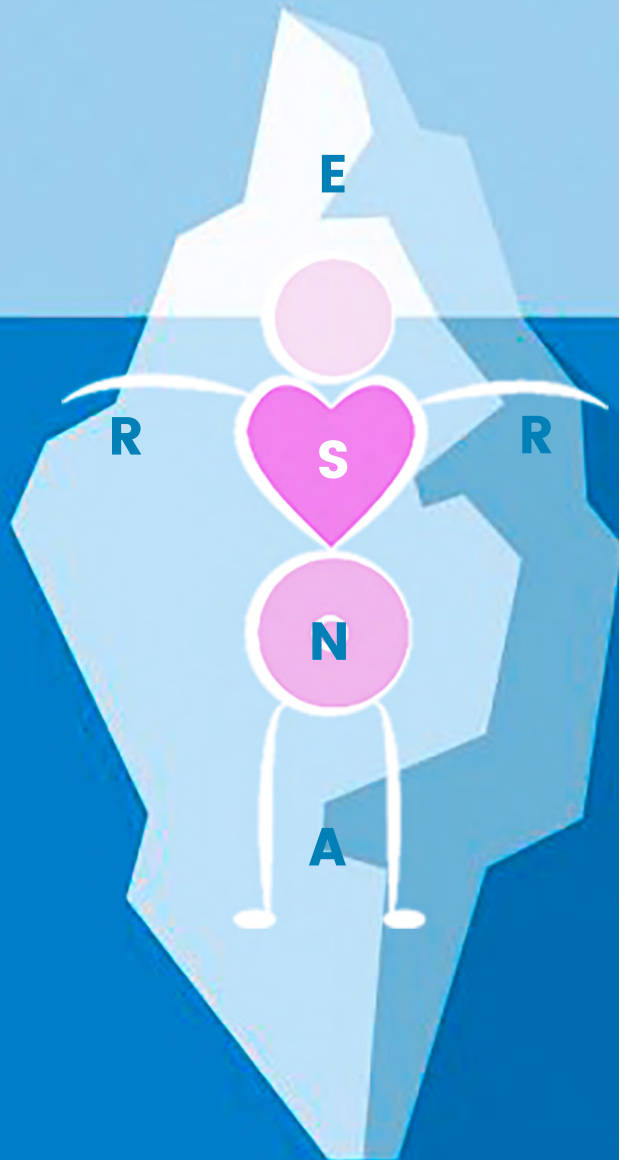
ATAQUE-BLOQUEO-HUÍDA

**IMAGINO LO QUE NECESITAS:** ¿Qué es lo que imagino yo que tu necesitas en esa situación? ¿Qué es lo que imagino yo que te gustaría vivir-experimentar en esa situación?

## ALTERNATIVAS:

- Pienso alternativas que cuiden de tus necesidades cuidando las mías.
- Estoy abierto a escuchar las tuyas.

# EXPLORACIÓN



**1er PASO:** ¿Estoy abierto a conectar contigo?

**IMAGINO TU ESTÍMULO:**

**IMAGINO LO QUE SIENTES,** sensaciones y emociones:

**TU REACCIÓN AUTOMÁTICA:**

**IMAGINO TUS NECESIDADES:**

**ALTERNATIVAS:**