

Juzga a tu prójimo • Escríbelo • Haz cuatro preguntas • Inviértelo

Piensa en una situación recurrente, una situación confiablemente estresante aunque haya sucedido sólo una vez y se repite sólo en tu mente. Mientras respondes a cada una de las preguntas a continuación, permítete visitar mentalmente el momento y el lugar del suceso estresante. Utiliza frases sencillas y cortas.

1. En esta situación ¿quién te enfada, confunde, entristece o decepciona, y por qué?

Estoy decepcionada con mi padre porque no me toma en serio
emoción nombre

Ejemplo: Estoy enfadada con Pablo porque no me escucha.

2. En esta situación ¿cómo quieres que esta persona cambie? ¿Qué quieres que haga?

Quiero que mi padre me escuche, me valide, me pregunte, me vea como una igual
nombre

Ejemplo: Quiero que Pablo comprenda que está equivocado. Quiero que deje de mentirme. Quiero que entienda que se está matando.

3. En esta situación ¿qué consejo le darías a esta persona?

aprender a escuchar, valorar otras opiniones, aprender a recibir consejos, aprender que no sólo él tiene la razón...
nombre debería o no debería
debería pensar antes de responder, debería no hablar mal, responder con calma

Ejemplo: Pablo debería respirar hondo. Él debería calmarse. Debería ver que su comportamiento me asusta. Debería saber que no vale la pena tener la razón si el precio es otro infarto.

4. Para que tú seas feliz en esta situación, ¿qué necesitas que esta persona piense, diga, sienta o haga?

Necesito que me escuche, me sonría, me dijera que puede ser que lo que digo sea verdad y se lo pensará
nombre

Ejemplo: Necesito que Pablo me escuche cuando le hablo. Necesito que se cuide. Necesito que admita que tengo razón.

5. En esta situación ¿qué piensas de esta persona? Haz una lista. (Recuerda, sé mezquino y crítico).

Mi padre es inmaduro, irrespetuoso, mal hablado, inconsciente e insensible
nombre

Ejemplo: Pablo es injusto, arrogante, escandaloso, deshonesto, inconsciente y se pasó de la raya.

6. ¿Qué hay acerca de esta situación que no quieres volver a experimentar nunca más?

Nunca más quiero que mi padre me falte al respeto, sentirme insultada por mi padre

Ejemplo: Nunca más quiero que Pablo me mienta de nuevo. Nunca más quiero verle arruinando su salud.

Ahora cuestiona cada una de las afirmaciones arriba usando las cuatro preguntas. Siempre date tiempo para que las respuestas más profundas salgan a encontrarse con las preguntas. Luego invierte cada pensamiento. Para la inversión de la afirmación 6 sustituye la frase “Nunca más quiero...” con “Estoy dispuesto a...” y después con “Espero con ilusión...” Hasta que puedas esperar con ilusión todos los aspectos de la vida sin miedo, tu Trabajo no está terminado.

Las cuatro preguntas

Ejemplo: Pablo no me escucha.

1. ¿Es verdad? (Sí o no. Si no, continúa con la pregunta 3).
2. ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza? (Si o no).
3. ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees ese pensamiento?
4. ¿Quién serías sin el pensamiento?

Invierte el pensamiento

- a) a ti mismo. (Yo no me escucho a mi mismo.)
- b) al otro. (Yo no escucho a Pablo.)
- c) al opuesto. (Pablo sí me escucha.)

Luego, encuentra por lo menos tres ejemplos específicos y genuinos de cómo cada inversión es verdad para ti en esta situación.