

Empatía conmigo misma/o

Basado en el método de comunicación no violenta de M. Rosenberg

Objetivo: Este ejercicio puede ayudarte a incluir un enfoque de compasión que te aporte paz y conexión.

¿Cómo se hace? →

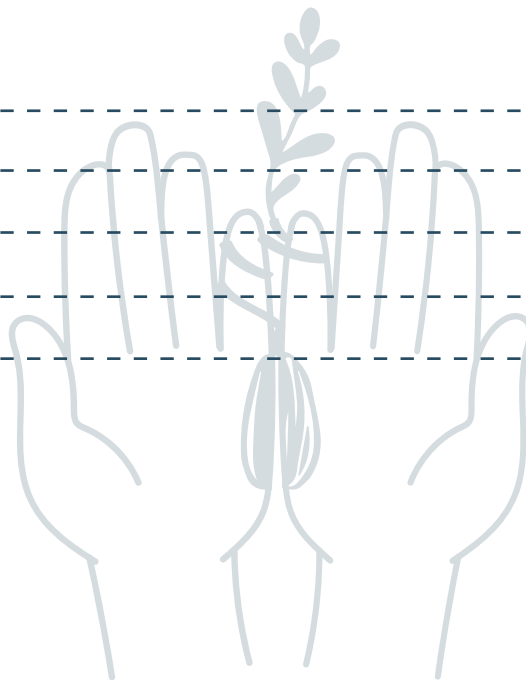
Elige un momento que haya estimulado alguna emoción fuerte que quisieras trabajar. Si es una situación con varios momentos, elige uno en específico.

Ahora, sigue cuidadosamente los siguientes pasos.

Paso 1. observar sin evaluar

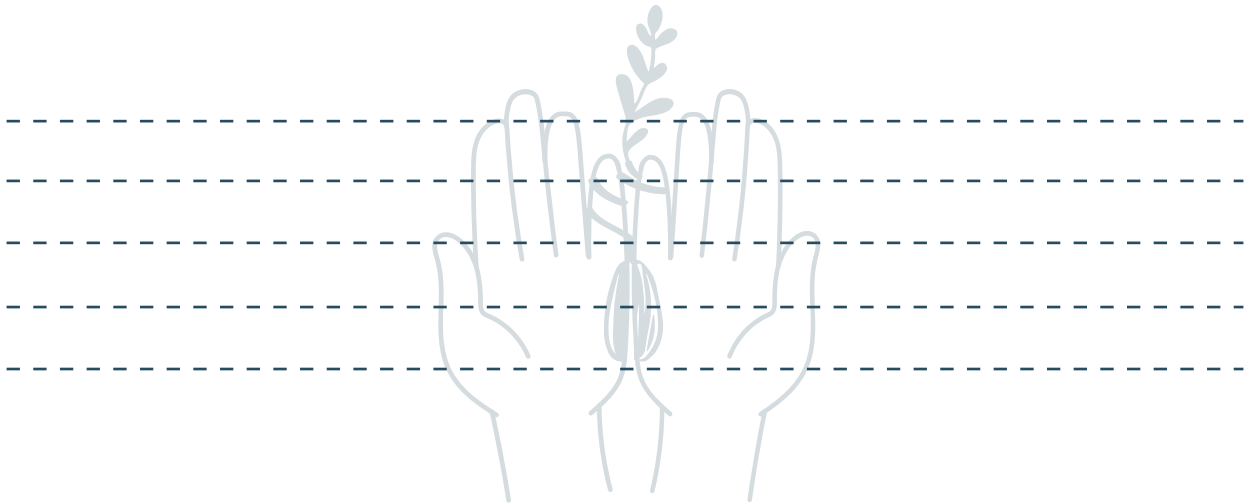
Una cámara de video no registra evaluaciones de los hechos, sólo hechos observables. Por ejemplo, las generalizaciones (nunca, siempre, demasiado, poco, todos...) los juicios morales (eso es bueno/no es bueno), las etiquetas (talentoso, inútil, manipulador) son evaluaciones. Haz una descripción de los hechos.

Observación: Si tuvieras una cámara de video ¿Qué mostraría de ese momento?



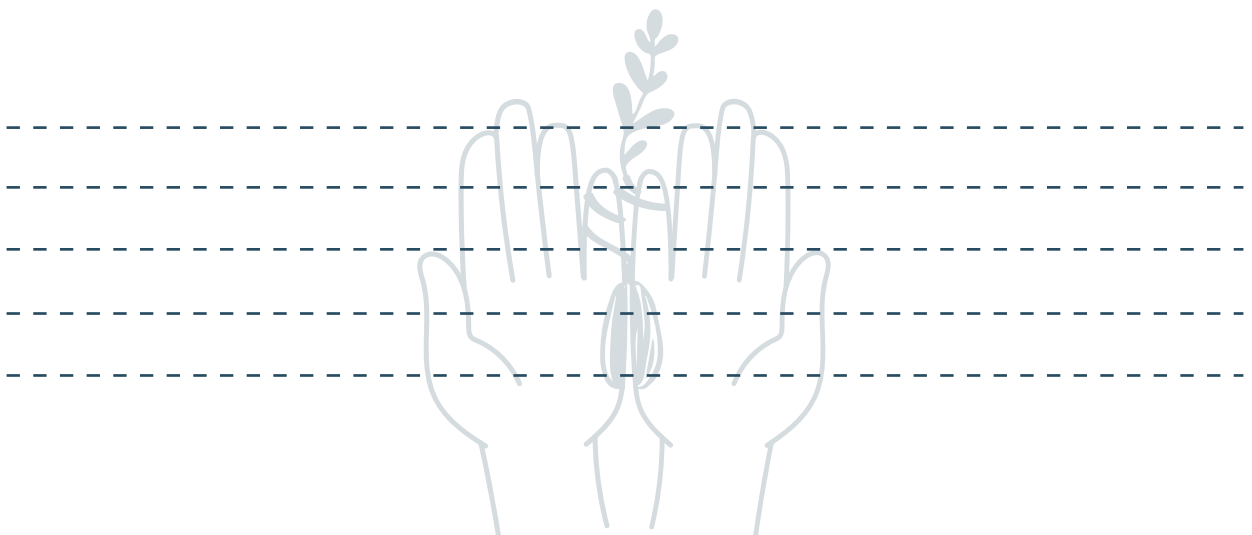
Paso 2. Escuchar mis pensamientos

Pensamientos: Escucha y escribe tus pensamientos con apertura y curiosidad: todo es bienvenido.



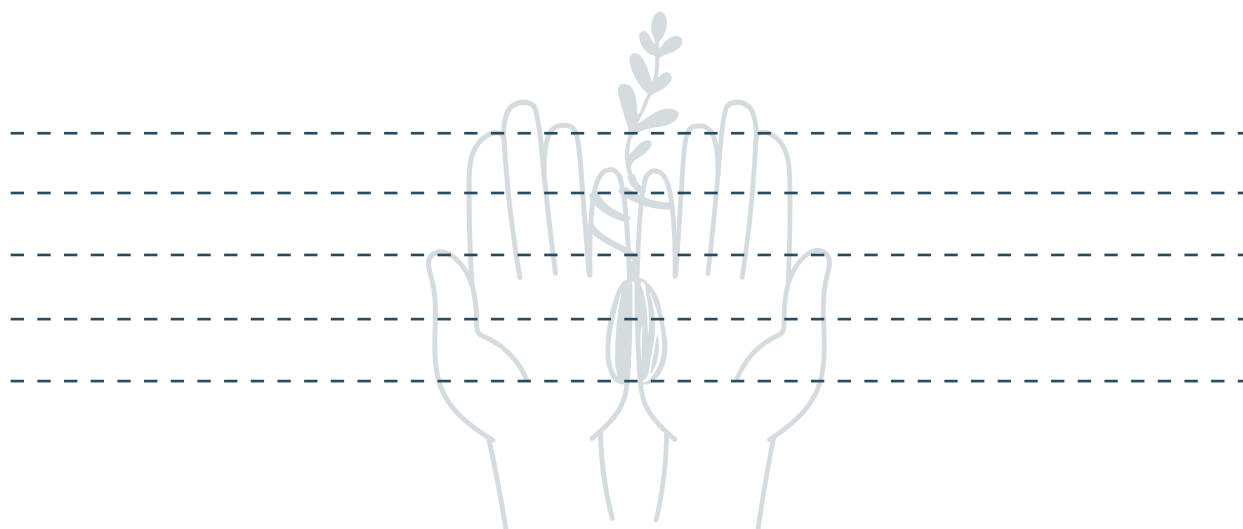
Paso 3. Reconocer mis sentimientos y sensaciones

Sentimientos/sensaciones: Respira y siente tu cuerpo, ¿Qué emociones se despiertan al recordar ese momento? (puedes usar la Tabla Periódica de las emociones) ¿Dónde se siente?
¿Qué forma, color, textura, temperatura tiene la sensación?
Quédate un momento dándole la bienvenida a lo que sientes.



Paso 4. Descubrir el regalo

Los sentimientos, emociones y sensaciones son flechas que apuntan a nuestras **necesidades**, satisfechas o insatisfechas ¿Qué necesidades me hablan detrás de esto que me digo y que siento?, **¿Qué es importante para mí?** (Puedes usar las Tarjetas de necesidades y elegir todas las que estén presentes).



a) Busca 3 **necesidades que están muy presentes** y toma un rato para darles la bienvenida. Respira profundo, ponte cómoda/o y observa cómo se siente darles la bienvenida.

1)

2)

3)

b) Reconoce, **afirma compasivamente** para ti mismo/a lo siguiente:

Realmente necesito, valoro, deseo más _____,
por eso me siento _____

Paso 5. Enriquecer mi vida y la de los/as demás

Solicitud: acoge lo más que puedas las necesidades que están presentes en ti. Piensa en algo concreto, realizable y positivo que puedas hacer para enriquecer tu vida desde lo que tus necesidades expresan. Elige algo que puedas realizar en esta semana que te mantenga en conexión con esa necesidad.

