

4 PASOS PARA EXPRESAR LA RABIA DESDE EL CORAZÓN

1.- Parar y respirar. No digas nada aún. ¡Ssss!

2.- Identifica tus juicios. Mentalmente puedes poner de verde perejil lo que quieras y a quien quieras. Simplemente estás sintiendo empatía con tu dolor.

3.- Ya te has desquitado. Ahora es el momento de conectar con **TUS NECESIDADES**. Detrás de cada juicio hay una necesidad insatisfecha. Descubre la tuya. Por ejemplo: necesidad de sentir que importas; necesidad de aceptación; necesidad de protegerte...

4.- Ahora ya puedes hablar: **EXPRESA TUS NECESIDADES** siguiendo esta fórmula: "Me siento (...SENTIMIENTO) porque necesito (...NECESIDAD) y me gustaría (...PETICIÓN)"

Basado en Marshall Rosenberg, creador de la comunicación no violenta