



Clave 5 – Una Nueva Relación Contigo Misma

*“Siento que las palabras me sentencian,
me juzgan y me apartan de mí misma...
Las palabras son ventanas o paredes;
Nos condenan o nos liberan.
Ojalá que al hablarme o escucharme
resplandezca la luz del amor a través mío”
Ruth Bebermeyer*

UNA COMUNICACIÓN DESDE EL CORAZÓN

En este módulo hemos aprendido que el lenguaje en sí, como el uso que hacemos de las palabras nos acerca o nos aleja de nosotras mismas.

Si somos violentas en nuestro diálogo interior: nos llenamos de resistencia, culpa y dolor. ¿Y cómo crees que esto afecta nuestra capacidad para ir por las nuevas metas que queremos?

Eso es, nos afecta y mucho. Recuerdas que tenemos más de 10.000 conversaciones internas cada día?

Si continuamente nos evaluamos, juzgamos y descalificamos estaremos saboteándonos en nuestros nuevos propósitos. Lo viejo no da lugar a lo nuevo.

Por ello, esta clave te introduce en un sencillo y poderoso método llamado Comunicación No Violenta.

Encontrarás un documento resumen anexo que te podrás descargar para que puedas conocer mejor este nuevo lenguaje...que nos permite conectar con el río de bienestar que fluye en nuestro interior.



Clave 5 – Una Nueva Relación Contigo Misma

LENGUAJE CHACAL

Escribe aquí 1 cosa que te dices cuando te sientes víctima?

Escribe aquí tu juicio y como te hace sentir:

Escribe aquí 1 cosa que te dices cuando te sientes culpable?

Escribe aquí tu juicio y como te hace sentir:

Escribe 1 cosa que te dices para sabotearte?

Escribe aquí tu juicio y como te hace sentir:

Escribe aquí 1 cosa que te dices cuando te equivocas o eres menos que perfecta?

Escribe aquí tu juicio y como te hace sentir:



Clave 5 – Una Nueva Relación Contigo Misma

LENGUAJE JIRAFAS

Vamos a utilizar aquí la fórmula de 4 pasos de la comunicación que nos ayuda a ser más empáticas con nosotras mismas, para traducir los juicios de la página anterior.

1. Observar los hechos
2. Identificar sentimientos
3. Identificar nuestras necesidades
4. Hacernos peticiones concretas

He aquí un ejemplo:

Juicio chacal: “No soy una buena madre, si lo fuera, tendría más tiempo para estar con mis niñas. No lo estoy haciendo bien”

Me siento: culpable, exhausta, agobiada.

Traducción en lenguaje jirafa: fórmula de 4 pasos

1. **Observar los hechos:** “cuando llegan las 7 de la tarde y estoy todavía en la oficina en una reunión...”
2. **Identificar sentimientos:** “me siento triste y preocupada”
3. **Identificar nuestras necesidades:** “porque valoro el tiempo que comparto con mi familia y el estar presente con las niñas”
4. **Hacernos peticiones concretas:** “podría llamar a las niñas por teléfono y decirles lo importantes que son para mí. También podría hacer los arreglos que pueda y organizar mi agenda para salir para casa a las 5 de la tarde”



Clave 5 – Una Nueva Relación Contigo Misma

LENGUAJE TRADUCCIÓN JIRAFAS

Traduce aquí el juicio que te hace sentir víctima?

Observa los hechos:

Identificar sentimientos:

Identificar tus necesidades:

Hazte peticiones concretas:

Traduce aquí el juicio que te hace sentir culpable?

Observa los hechos:

Identificar sentimientos:

Identificar tus necesidades:

Hazte peticiones concretas:



Clave 5 – Una Nueva Relación Contigo Misma

Traduce aquí el juicio que te boicotea?

Observa los hechos:

Identificar sentimientos:

Identificar tus necesidades:

Hazte peticiones concretas:

Traduce aquí el juicio cuando eres menos que perfecta?

Observa los hechos:

Identificar sentimientos:

Identificar tus necesidades:

Hazte peticiones concretas:



Clave 5 – Una Nueva Relación Contigo Misma

*“Lo que quiero en la vida es compasión.
Una corriente que fluya entre los demás y yo,
basada en un mutuo dar desde el corazón”
Marshall Rosenberg*

APRENDIZAJE CLAVE 5

¿Cuál ha sido el mayor regalo y aprendizaje en este módulo?

A partir de lo aprendido en esta clave, ¿cuál sería la acción más amorosa que podrías aplicar en tu vida ahora?