

COMUNICACION RESPONSABLE

(CAPACIDAD DE RESPUESTA)

LAS PALABRAS DAN INSTRUCCIONES A LA MENTE DE CÓMO MOSTRAR VUESTRA PROPIA REALIDAD. EL TEMOR Y LA HOSTILIDAD – DE CUALQUIER MANERA – FORMAN LAS MENTIRAS Y TODO ESO PROVIENE DE DATOS CORRUPTOS.

QUIEN ESTA AHÍ CONTIGO?

1. Compromiso – Yo me comprometo a comunicarme contigo acerca de esta situación. (en vez de acusar, ejercer lucha de poder, o abusarte). Invitación: Tengo un problema el cual me gustaría me ayudaras a procesar.

Tip - Si se siente desconectado, temeroso (a), triste, etc. Reconozca su sentimiento y busque reconectarse.

2. Observaciones objetivas – Identifique el evento – no su percepción personal. Conviértalo en “nuestro” evento, incluyase usted mismo (a) en la descripción de lo que ocurrió. Describa solamente hechos mecánicos – tome responsabilidad con capacidad de respuesta para estar seguro de que los dos esten converzando acerca del mismo hecho! Describa solamente lo que quede plasmado con una cámara fotográfica , en un video o grabación.

Consejo (TIP) Si su pareja se muestra defensivo (a), es probable que usted haya descrito su propia realidad en vez de haberse mantenido objetivamente , y esto atente a hacer a la otra persona responsable de lo ocurrido.

3. Observaciones Subjetivas – identifique sus propios pensamientos y sentimientos – su problema . Recuerde que usted esta hablando del producto de su propia mente. Hable de manera que refleje que usted esta consciente de que lo que esta describiendo es su propia realidad y que esta deseoso (a) de tomar el 100% de reponsabilidad de esa realidad. (Su problema = su producto) **TIP** La meta es adueñarse de su propia realidad, no la demostración de que su realidad es la verdad acerca de la otra persona (los demás).!!

4. Lo que deseo – su pedido estará siempre relacionado con recibir apoyo para SANAR su problema indicado en el punto # 3 – soltar el ‘resolver el problema y tratar de cambiar a los demas’ (SHABAGEAR LA META) ¡. Si esta herramienta es utilizada para manipular a los demás causará un efecto indeseable. Mientras más específica sea la identificación de su dolorosa realidad, más poderoso será este paso para usted. **TIP** Recuerde tomar responsabilidad de todo aquello que aflore en su realidad, si usted no consigue el apoyo que espera esto le dará otra oportunidad para lidiar con sus propios problemas.

5. ¿Se te ocurre alguna idea? - En realidad, escuche a los demás como si ellos fuesen inteligentes y suelte la respuestas que usted crea que sean correctas. Si se encuentra dolido (a), usted se encuentra en estado de Bloqueo de la Verdad y ¡necesita una retroalimentación!! Si usted formula la pregunta buscando obtener una respuesta que le combine con la solución que usted ya tiene en su cabeza, originará una decepción. **PREGUNTE CON MENTE ABIERTA Y ESCUCHE** – en vez de mantener la mente ocupada – en realidad, escuche lo que la otra parte tenga que decir – lo más probable es que ellos tengan la información que usted esta buscando. ¡ El escuchar también ayuda a disipar la energía del digusto/ decepción. **Consejo** - la meta de este paso es para que usted mismo (a) se de un espacio, al menos temporalmente, y actúe **COMO SI** lo que esta siendo comunicado es totalmente cierto y ¡funcionará!

6. De mi parte, lo que puedo ver que me pudiera ayudar es _____. Después de haber recibido las ideas expresadas ofrezca cualquier otra idea o pensamiento de cómo usted piensa que puede ser apoyado (a) con su asunto/problema.

7. Si es necesario, ahora que la sanación esta en camino/completa, utilice la solución temporal del problema, previamente acordada, para manejar el efecto de las situaciones. Y asegúrese de continuar con su trabajo de sanación si realiza este paso. **TIP** Si realmente elige sanar su vida – sane primero- la solución del problema vendrá de último!

*Por favor viva, comparte y enseñe libremente este trabajo. **COPIE SOLAMENTE** si esta nota esta incluida en **TODAS** las copias y adaptaciones. Para un juego de CDs/DVDs de: l “Comunicacion, escuchaste lo que pienso que dije?”, por favor envíe cheque postal por \$ 40.00 a: **Dr. Michael ryce, ATT: Resources, Rt 3 Box 3280, Theodosia, Missouri 65761 . Telf. (407) 273 4838.***

www.whyagain.com