

Hoja de trabajo “Juzga a tu prójimo”

Piensa en una situación estresante que hayas tenido con alguien, por ejemplo: una discusión. Mientras meditas sobre ese momento y ese lugar específicos y empiezas a percibir como se sentía aquello, completa los espacios en blanco a continuación. Utiliza frases sencillas y cortas.

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

Estoy _____ con _____ porque _____
emoción nombre

Estoy enfadada con Pablo porque me mintió.

- DESEOS 2. En esta situación ¿cómo quieres que él/ella cambie? ¿Qué quieres que él/ella haga?

Quiero que _____
nombre

Quiero que Pablo comprenda que está equivocado. Quiero que deje de mentirme.

- CONSEJOS 3. En esta situación ¿qué consejo le darías a él/ella? “Él/ella debería o no debería...”

_____ debería o no debería _____
nombre

Pablo no debería asustarme con su comportamiento. Él debería respirar hondo.

- NECESIDADES 4. Para que **tú** seas feliz en esta situación, ¿qué necesitas que él/ella piense, diga, sienta o haga?

Necesito que _____
nombre

Necesito que Pablo no hable al mismo tiempo que yo. Necesito que realmente me escuche.

- QUEJAS 5. En esta situación ¿qué piensas de él/ella? Haz una lista. (Está bien ser mezquino y crítico).

_____ es _____
nombre

Pablo es un mentiroso; es arrogante, escandaloso, deshonesto e inconsciente.

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

Nunca más quiero _____

Nunca más quiero que Pablo me mienta. Nunca más quiero que me falte el respeto.

Ahora cuestiona cada una de tus afirmaciones arriba usando las cuatro preguntas de El Trabajo que aparecen a continuación. Para la inversión de la afirmación 6 sustituye la frase *Nunca más quiero...* por *Estoy dispuesto a...* y después por *Espero con ilusión...*

Las cuatro preguntas

Ejemplo: Pablo me mintió.

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

Invierte el pensamiento.

Yo me mentí.

Yo le mentí a Pablo.

Pablo *no* me mintió.

Pablo *me dijo la verdad*.

Mientras visualizas la situación, observa como cada inversión es tan o más verdad.

