

ACLARAR LO QUE ME PASA – Los 4 pasos de CNV aplicados

Observaciones

Cuando... ¿Hay juicios o interpretaciones o evaluaciones encubiertas? ¿Cuáles? "Veó, oigo.... /Cuando veó, oigo..... "

-> **Redefinir la observación, hacerla neutra**

Sentimientos iniciales

Reconozco como me siento... ¿Hay impresiones, evaluaciones o "falsos sentimientos"? "Me siento... "

-> **Conecto con mis verdaderos sentimientos...**

Necesidades

Identifico mis necesidades no satisfechas: "Porque necesito..." Traduzco mis juicios en necesidades: "Me gustaría... /agradecería.../ me importa..."

-> **Identifico mis necesidades, separándolas de las estrategias...**

Petición

Añado una petición cuando tengo claridad sobre lo que estoy viviendo, tengo clara mi intención y me he dado o recibido suficiente empatía..

Defino una petición que es: **realizable en el aquí y ahora, concreta, positiva, negociable y la que acepta un "No"**.

"Podrías decirme ahora.../ Te sería posible decirme..."

-> **Establezco una conexión con la otra persona. Facilito la continuación del dialogo. El inicio de un proceso.**

Frase resumen

-> **Observación+ sentimientos+ necesidades + petición**