

Hoja de Trabajo Juzga-a-tu-prójimo

Juzga a tu prójimo • Escríbelo • Haz cuatro preguntas • Inviértelo

Piensa en una situación recurrente, una situación confiablemente estresante aunque haya sucedido sólo una vez y se repite sólo en tu mente. Antes de contestar cada una de las preguntas a continuación, permítete visitar mentalmente el momento y el lugar del suceso estresante. No seas cortés, ni amable ni sabio.

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

Estoy _____ con _____ porque _____
emoción nombre

Ejemplo: Estoy enfadada con Pablo porque discuto con todo lo que digo.

2. En esta situación ¿cómo quieres que esta persona cambie? ¿Qué quieres que haga?

Quiero que _____
nombre

Ejemplo: Quiero que Pablo comprenda que está equivocado. Quiero que Pablo me pida perdón.

3. En esta situación ¿qué consejo le darías a esta persona?

_____ debería o no debería _____
nombre

Ejemplo: Pablo debería cuidarse más. Pablo no debería discutir conmigo. Él debería dejar de mentir. Él debería saber que sólo estoy tratando de ayudarlo.

4. Para que tú seas feliz en esta situación, ¿qué necesitas que esta persona piense, diga, sienta o haga?

Necesito que _____
nombre

Ejemplo: Necesito que Pablo me escuche. Necesito que Pablo me respete.

5. En esta situación ¿Qué piensas de esta persona? Haz una lista.

_____ es _____
nombre

Ejemplo: Pablo es injusto, arrogante, escandaloso, deshonesto, inconsciente y se pasó de la raya.

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

Nunca más quiero _____

Ejemplo: Nunca más quiero volver a experimentar sentirme no valorada por Pablo. Nunca más quiero ver a Pablo fumando y arruinando su salud.

Las Cuatro Preguntas

Ejemplo: Pablo no me escucha.

1. ¿Es verdad?
2. ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?
3. ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento?
4. ¿Quién serías sin el pensamiento?

Invierte el pensamiento

- a) a ti mismo. (*Yo no me escucho.*)
- b) al otro. (*Yo no escucho a Pablo.*)
- c) al opuesto. (*Pablo sí me escucha.*)

Y encuentra tres ejemplos específicos y genuinos de cómo cada inversión es verdad para ti en esta situación.