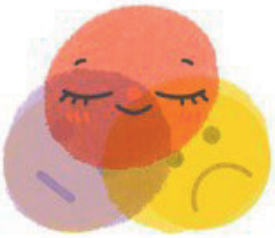
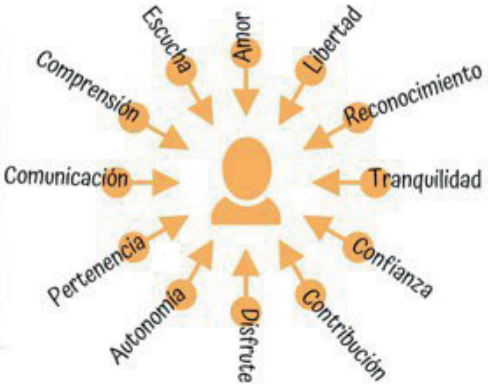
Herramientas para trabajar la CNV

Arriba y abajo con los sentimientos



¿Cómo te sientes?
¿Cómo te sientes cuando estás ... ? *(reiterar x 3)*
Si ese sentimiento de ... fuese de ... *(opuesto)*,
¿Cómo te sientes cuando te sientes ...? *(reiterar x 3)*
¿Qué hay debajo de esos sentimientos?
Si ese sentimiento fuese más desagradable para ti, ¿Qué supondría eso para ti?



Arriba y abajo con las necesidades

¿Qué necesito ....?
Si esa necesidad la tuvieses cubierta ¿Dónde te llevaría?
¿Y, eso qué te proporcionaría? ¿Y, eso qué te aportaría?
Si esa necesidad (...) no la tienes cubierta
¿Dónde te lleva? ¿Qué obtienes?¿Y, eso qué te proporciona?
¿Y, eso qué te aporta?

Escucha empática ... puedo ofrecer presencia, empatía, parafraseo

Conectar primero con lo que hay vivo en mi para escuchar lo que está vivo en otra persona y poder ofrecer presencia, empatía, parafraseo. ¿Cómo te llega?/¿Es así?.
Finalizar con ronda de sentimientos/necesidades.



Presencia
Aceptación/acoger/atención plena
Reflejo lo que escucho
Olvido cualquier intención/querer solucionar

4 maneras de recibir un mensaje

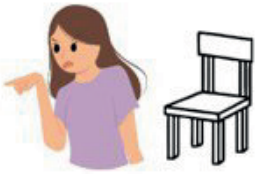


Silla 1



Juicios para Mi

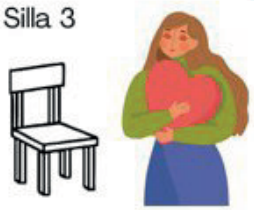
Silla 2



Juicios para el OTRO



Silla 3



Comprensión hacia Mi

Silla 4



Comprensión hacia el OTRO

Acercarme y conocer lo que hay vivo

"En cualquier momento:
hablar, sacar de paseo,
constelar, encarnar,
materializar, escuchar,
observar, a cualquier
sentimiento y necesidad
que te quieras acercar
y conocerla aún más"



Agradecimiento

"Esto es lo que hiciste;
esto es lo que siento;
esta es mi necesidad
que fue satisfecha"



Material basado en contenidos creados por Teresa Rodríguez Portillo y diseñado por Gemma Vilar Martínez

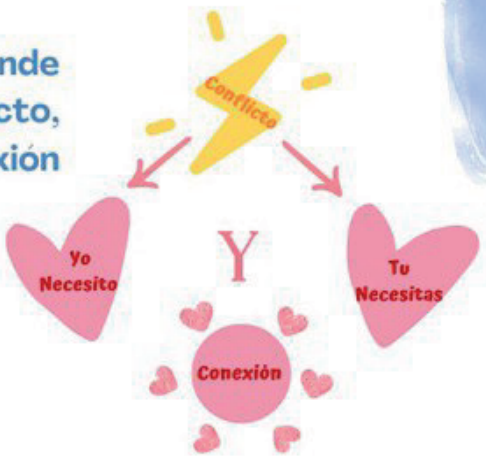
¿Estrategia o Necesidad?

Las estrategias se sirven en "PLATO", son cosas concretas

Las necesidades se sirven "SIN PLATO", son abstractas



Donde hay conflicto, hay conexión





Mi casita

Lo mío (autoempatía)
hechos/sentimientos/necesidades/estrategias para cuidar mis necesidades sin depender del exterior/
estrategias de colaboración externa
Lo tuyo (empatía)
hechos/sentimientos/necesidades);hipótesis;
dar empatía/expresar mi hipótesis/¿es así?;
¿puedo expresar lo que he vivido yo?
Lo nuestro
petición acción conjunta que cubra mis necesidades y las tuyas

Poner límites con empatía



Mi limite + Mi necesidad + Tu necesidad

Partido por ... estrategias que cuiden de lo tuyo y de lo mio: desarrollo



Pasarlo por el cuerpo y escuchar lo que hay vivo en mi

¿Dónde se instala?.
¿Cómo lo vive tu cuerpo?
¿Cómo te sientes?

Visualización dirigida



Cierra los ojos e imagina ....
Para trabajar situación concreta, necesidades, sentimientos, estrategias

Tarjetas

Para ayudar a identificar sentimientos, necesidades, estrategias



Rol play



Para trabajar situación concreta, conflicto, necesidades, sentimientos, estrategias.

Dibujo/gesto con el cuerpo/frase resumen

Para expresar un tema de interés, necesidad, sentimiento, estrategia





"La CNV para mi es una red de amor"



Material basado en contenidos creados por Teresa Rodriguez Portillo y diseñado por Gemma Vilar Martinez