

Recuerda que gracias a Marshall B. Rosenberg contamos con la Comunicación Noviolenta. Puedes imprimir y recortar estas fichas. Las puedes poner en el suelo, a manera de camino, para ir pasando por cada ficha.

Cuando veo...  
Describe el hecho

Pienso...

Siento...

Necesito...

# Pido...

Estoy dispuesto/a a...  
¿Estarías dispuesto a...?

Si no estás acostumbrado/a a hablar de emociones y necesidades, puedes encontrar listas en internet y en libros que te ayudarán a familiarizarte con ellas.

También, te invito a que leas más sobre este tema en los libros escritos por Rosenberg.

Aprender a observarte y a conocerte, es un regalo.

Usa las emociones para conocer el mensaje que traen.

Aprende a leer el mensaje.

Si sientes rabia, recuerda que puedes tomar responsabilidad sobre lo que está pasando para gestionarla y transformarla.

*Hoy, abraza la rabia, transfórmala  
y hazte un regalo a ti y al mundo..*