

Auto-Empatía (Marshall Rosenberg)



1. ¿Cual es mi Observación?

2. Me Siento _____

- cómodo
- contento
- relajado
- Descansado, rejuvenecido
- interesado, intrigado, curioso, sorprendido, determinado, satisfecho.
- alegre, feliz, emocionado, esperanzado, agradecido, entusiasmado, lleno de gozo.
- tranquilo,
- seguro, contento.
- amoroso, afectuoso, apasionado, encantado, tierno, compasivo.
- agradecido, asombrado, fascinado, apreciativo, maravillado
- entusiasmado, juguetero, inspirado, motivado.
- incómodo, adolorido, avergonzado, fastidiado, solo.
- Cansado, agotado.
- desinteresado, aburrido.
- triste, infeliz, desanimado, dolido, preocupado, angustiado, celoso, desesperado, deprimido, herido.
- nervioso, ansioso, preocupado, alarmado, confundido, atemorizado.
- enojado, furioso, agraviado, irritado, frustrado, agitado.
- molesto, amargado.
- asustado, temeroso, dudoso, paralizado.

3. Porque Necesito _____

- **Sobrevivir**
- Sostenimiento
- Procreación
- Refugio/Abrigo
- Contacto Físico
- **Significado**
- Contribución
- Competencia/Saber
- Integridad
- **Protección**
- Justicia
- Respeto
- Consideración
- **Autonomía**
- Elección
- Independencia
- Creatividad
- Inspiración
- Empoderamiento
- **Interdependiente**
- Cooperación
- Comunidad
- Inclusión
- Mutualidad
- Apoyo
- **Honestidad**
- Autenticidad
- Auto-Expresión
- Auto-Conexión
- Aprendizaje
- Claridad
- Descubrimiento
- **Empatía**
- Entendimiento
- Conexión
- Aceptación
- Compasión
- Compañía
- **Bienestar**
- Salud, Paz
- Balance/Equilibrio
- Facilidad, Descanso
- **Regeneración**
- Celebración
- Duelo
- Juego
- **Trascendente**
- Armonía, Flujo
- Espacio, Presencia
- Orden, Belleza
- Intimidad
- Unión/Comunidad

4. ¿Cual es mi Petición?

Auto-Empatía (Mary Mackenzie)



Cuento: Describe el momento en que sensiste algo fuerte

Cosas que te crees--que son evaluaciones

Jucios	Sentimientos	Necesidades

Peticion: ¿Que estrategias puedo identificar?