



TRAINING AUTONOMÍA EMOCIONAL

Ejercicio #2

CONECTANDO CON MIS VERDADERAS NECESIDADES

En este ejercicio te voy a mostrar un método muy efectivo para transformar los juicios que haces a tu pareja cuando sientes que no te da el amor que necesitas.

1. Describe una situación concreta en la que has sentido que tu pareja no te ha dado lo que necesitabas:_____

Por ejemplo: Ayer le pedí a mi pareja que me acompañara al cine y me dijo que prefería quedarse en casa.

2. Escribe el juicio que haces sobre tu pareja:_____

Por ejemplo: Su actitud es muy egoísta. Yo no le importo en absoluto.

3. Esa necesidad cuando no ha sido satisfecha ha provocado un sentimiento. Encuentra el sentimiento que has vivido cuando has emitido el juicio hacia el otro: _____

Por ejemplo: Me siento dolido/a

4. Busca qué es lo que necesitabas cuando tenías ese pensamiento:_____

Por ejemplo: Necesito reconocimiento.

Pueden ayudarte estas otras necesidades: *pertenecer, atención, comunión, compañía, contacto, empatía, intimidad, compartir, proximidad, amor, calor humano, delicadeza, tacto, honestidad, sinceridad, respeto.*

Observa si te has dado cuenta de que la causa de tus sentimientos dolorosos está en tus necesidades no satisfechas y no en aquello que hizo o dijo tu pareja.



Resumido:

Durante el día de hoy permítete observar las emociones y sensaciones que este ejercicio evoca en ti y anota en tu cuaderno cualquier comprensión que te visite en torno a esta acción.