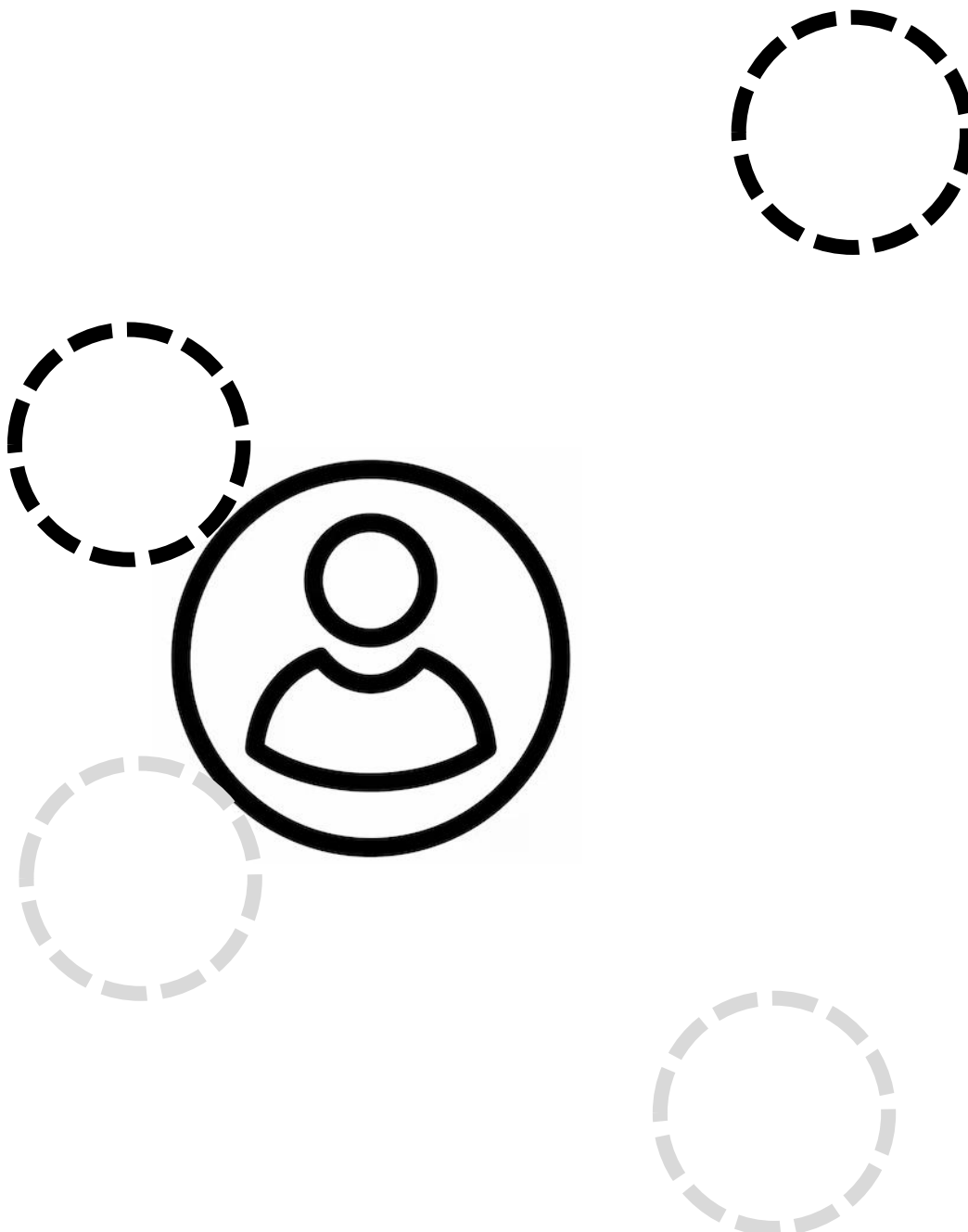


PASO 2: El Mapa de mis Círculos (Saber con quién hablar)

No solemos dar la misma información a todo el mundo, por ello vamos a visualizar quiénes están en tu núcleo y quiénes en la periferia.

- a. **Dibuja tus círculos de confianza.** En el centro estás tú. Ve situando a los demás según su cercanía emocional. Puedes dibujar todos los que necesites.
- b. **Debajo del dibujo escribe:** A una persona en la que quieras centrar tu atención para mejorar la comunicación con él.



"Este mes voy a centrar mi atención en mejorar la comunicación con _____."

PASO 3: Mi Verdad en el Papel (Saber qué decir)

A través de cuatro frases que deberás completar, descubrirás qué es lo que realmente necesitas que la otra persona entienda o haga por ti. A veces, ponerlo por escrito es el primer paso para que el nudo en la garganta desaparezca.

Para ello completa estas frases con total sinceridad. No pienses en que alguien más vaya a leerlas.

- *Lo que más me gustaría que esta persona entendiera ahora mismo es* _____

- *Lo que me resulta más difícil decirle por miedo a su reacción es* _____

- *Lo que realmente necesito de esta persona en este momento es* _____

- *Algo que no quiero explicar todavía, y está bien que sea así, es* _____

PASO 4: Reflexión y Compromiso

Lee lo que has escrito. ¿Te ha sorprendido algo? ¿Identificas una necesidad clara?"

Redactar una "petición clara" usando la estructura:

"Agradezco tu preocupación, pero hoy lo que más me ayudaría es.... porque me siento..."

[illegible]