

## EJERCICIO "DIÁLOGO VIVO"

Consiste en hablar abiertamente de lo que sentimos desde el "Yo" evitando culpabilizaciones, reproches o justificaciones. Uno habla de si mismo y el otro escucha sin interrumpir.

Conviene elegir un día cada semana, a una hora fija, sin móvil u otra posibilidad de interrupción. Sentarse uno enfrente de otro con reloj a la vista y elegir turno de mutuo acuerdo. El primero comienza a hablar de si mismo durante 15 minutos y el otro escucha sin interrumpir. Después de 15 minutos hacer cambio de turno y el otro habla de igual modo otros 15 minutos. El ciclo se repite tres veces, 90 minutos en total. Estos 90 minutos deben ser sagrados. Convertir el ejercicio en un hábito – ritual, evitará la acumulación de reproches, justificaciones y culpabilizaciones en tus relaciones.

### **BENEFICIOS DEL EJERCICIO.**

- **Tus relaciones serán mas constructivas.**
- **Tu comunicación será más fluida y empática.**
- **Habrás equilibrio entre el tiempo que hablas y el tiempo que escuchas.**
- **Tu actitud de escucha será de intentar comprender al otro más que de querer imponer o soltar tu historia.**
- **Hablarás desde el YO y evitarás el TU, usado este para reprochar o culpabilizar.**
- **Expresarás abiertamente tus sentimientos, pensamientos, deseos y necesidades**

### **POSIBLES TEMAS PARA EL DIÁLOGO VIVO.**

#### **VULNERABILIDAD.**

##### **Ejemplos:**

Me siento humillado..

Me siento amenazado..

Me da miedo que tengamos tan diferentes puntos de vista...

Me cuesta mucho reconocer que no tengo razón...

Me da miedo que me culpes de todo...

## RESPONSABILIZARSE.

### **Ejemplos:**

Me cuesta escuchar...

Me cuesta expresar cariño...

Cuando me enfado puedo ser destructiv@...

A veces hago de una mosca un elefante....

Me falta paciencia y comprensión

## INFORMAR.

### **Ejemplos:**

No me siento escuchad@...

Estoy muy cerrad@ al exterior...

Estoy descentrad@...

No soporto que me hablen con agresividad...

## DISCULPARSE

### **Ejemplos:**

Lo siento...

¿Podrás perdonarme?..

Se que te he hecho daño, ¿Qué puedo hacer para compensarte?

No debería haber dicho eso...

No debí culparte...

## MOSTRAR AMOR

### **Ejemplos:**

No he dejado de quererte

¿Que puedo hacer para demostrártelo?

Me gustaria abrazarte...

No soporto verte infeliz...

ETC.....



Ser Amar Crear

ANÍMATE A PRACTICARLO iii