

GUÍA PARA COMPLETAR

Hoja de Trabajo Juzga-a-tu-prójimo

Ahora sabes lo suficiente como para experimentar El Trabajo.

Primero, relájate, aquíetate, cierra los ojos y espera hasta que una situación estresante te venga a mente.

Llena la Hoja de Trabajo Juzga-a-tu-prójimo mientras identificas los pensamientos y sentimientos que experimentabas en la situación que has escogido.

Usa oraciones breves y sencillas.

Acuérdate de dirigir el juicio o la acusación hacia el otro.

Puedes escribir desde el punto de vista que tenías a los cinco años o desde cualquier momento o situación en tu vida.

Por favor, no escribas sobre ti mismo.

1. En esta situación, momento y lugar ¿quién te enfada, confunde o decepciona, y por qué?

Estoy (enfadado, entristecido, asustado, confundido, etc.) con (nombre) porque_____.

2. En esta situación ¿cómo quieres que esta persona cambie? ¿Qué quieres que haga?

Quiero que (nombre)_____.

3. En esta situación ¿qué consejo le darías a esta persona?

(Nombre) debería / no debería_____.

4. Para que tú seas feliz en esta situación, ¿qué necesitas que esta persona piense, diga, sienta o haga?

Necesito que (nombre) _____ .

5. En esta situación ¿Qué piensas de esta persona? Haz una lista.

(Nombre) es _____ .

6. ¿Qué hay en o acerca de esta situación que no quieres volver a experimentar nunca más?

No quiero nunca más _____ .