

## **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 \_\_\_\_\_ .