

CAMBIAR?

WORKBOOK

EJERCICIO DE ESCUCHA ACTIVA EN PAREJA



 **Patricia Sánchez**
@serfelizenpareja_patricia



CAMBIAR?

CLAVES DEL

EJERCICIO DE ESCUCHA ACTIVA EN PAREJA



 **Patricia Sánchez**
@serfelizenpareja_patricia



Hola **amoreeeee!**

Si no escuchas a tu pareja, no vas a entenderla y si no la entiendes, no puedes llegar a acuerdos.

Empecemos por definir lo que es una escucha activa y lo que NO lo es

Los requisitos para que una escucha sea activa y de calidad y nos garantice **ENTENDER** a NUESTRA PAREJA ya que ese es el objetivo real de una escucha son:

- 👉 **No hay respuesta por tu parte**
- 👉 **Tu objetivo es entender a tu pareja y entender más allá incluso de lo que dice o lo que ves: es tratar de ver y escuchar lo que de verdad hay dentro de él/ ella, su dolor real**
- 👉 **No has de tomarte mal ni personalizar nada de lo que diga tu pareja, lo está haciendo lo mejor que puede, coge toda la información para entender**
- 👉 **No pienses en nada tuyo ni en como te sientes tú respecto a eso que te esta diciendo tu pareja, piensa solo en ponerte en sus zapatos**
- 👉 **El objetivo es empatizar**
- 👉 **El objetivo es poder ser equipo**



yyyyyyyyy recuerda habla para que el otro escuche y respetando el marco de seguridad que para eso lo has hecho ya.

ESTA HERRAMIENTA ES UNA HERRAMIENTA DE COMUNICACIÓN AVANZADA y has de aplicarla con consciencia y a full de atención***

Puedes vivir la mejor experiencia comunicativa de escucha con tu pareja, puedes de verdad entender a tu pareja, puedes escalar tu relacion con esta herramienta. **Aplicala a consciencia!**

*** aunque este ejercicio está pensado para hacerlo en pareja, **es una herramienta 100% imprescindible en tu vida** y en la manera en la que te relacionas con todo el mundo, puedes extrapolarlo a cualquier relación pero siempre como premisa tu plan de seguridad definido

PASOS A SEGUIR

- 1 **Elige un lugar tranquilo y bonito, cuida los detalles. Donde y como hagas el ejercicio es importante.**
Una musiquita, unos sillones bonitos, una taza de té, un incienso...
- 2 **Reserva dos horas para hacerlo con la calma y que no haya algo después super mega apurado de tiempo que te haga salir corriendo.**
- 3 **Sentaros cerca, uno enfrente del otro, con algo de contacto físico y sobre todo contacto visual durante todo el ejercicio.**
Muéstrate próximo/a, cercano/a, abierto/a a escuchar y a entender.
- 4 **Coged un papel y un bolígrafo cada uno y escribir 10 temas sobre los cuales os gustaría escuchar a vuestra pareja.**
- 5 **Cronómetro en mano, vale el del móvil.** 
- 6 **Intercambiar los papeles.** 
- 7 **Alternar un tema cada uno durante 1 minuto hablando de como os sentís con respeto a eso, no es atacar ni criticar a tu pareja, es explicar como te sientes. Tampoco te vayas por las ramas hablando del tema en plan general o poniendo ejemplos de otras personas, NOOOOO: es como te sientes tú con respecto a ese tema.**
*Termina el minuto, termina tu explicación: el otro solo escucha.
Nuevo minuto para el otro para hablar del siguiente tema de su lista.
La lista que crea uno se la da al otro y viceversa. De tal manera que cada miembro de la pareja habla de los temas que ha propuesto el otro. Empieza uno y vamos alternando.*
- 8 **Mientras el otro habla tú miras y escuchas, no respondes, no interrumpes, no respondes con expresiones faciales o corporales porque condicionan. Te mantienes neutral, comprensivo/a, flexible y sobre todo abierto/a**
- 9 **Termina todos los temas, al terminar escribe en un papel todo lo que has comprendido y entendido de tu pareja. Compartirlo y dejarlo ahí: con un abrazo y un beso y lo habéis bordadoooo**

Enhorabuenaaaaa!

Mañana o pasado podreis hablar de como ha ido... daros feedback,

BUSCAR MEJORASSSS 

YYYYYY si decidís que queréis más...
que queréis elevar vuestra relación...
que queréis aprender mucho más y tener herramientas de comunicación
avanzada, herramientas y estrategias de gestión emocional avanzada y
estrategias y habilidades de conexión **más alláaaa...**

**Ya has empezado, has puesto un pie en la transformación, tu
relación puede pasar de tóxica a sana y de sana a AVANZADA.**

*Tu manera de relacionarte en pareja puede **elevarte**.*

Haz que tu relación te escale y la comunicación es la vía: es la
manera de propulsar tu relación y de hacer que tu relación te
multiplique.

*Tanto si eres hombre como mujer, si tienes pareja,
como si no, te ofrezco una nueva forma
de entender las relaciones de pareja,
pudiendo crear o reconstruir relaciones **AVANZADAS***

 **Ser feliz en pareja es posible** 
y yo voy a enseñarte cómo lograrlo

 **Patricia Sánchez**
@serfelizenpareja_patricia

