

# Hoja de trabajo “Juzga a tu prójimo”

Piensa en una situación estresante que hayas tenido con alguien, por ejemplo: una discusión. Mientras meditas sobre ese momento y ese lugar específicos y empiezas a percibir como se sentía aquello, completa los espacios en blanco a continuación. Utiliza frases sencillas y cortas.

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

Estoy \_\_\_\_\_ con \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_  
*emoción nombre*

*Estoy enfadada con Pablo porque me mintió.*

- DESEOS 2. En esta situación ¿cómo quieres que él/ella cambie? ¿Qué quieres que él/ella haga?

Quiero que \_\_\_\_\_  
*nombre*

*Quiero que Pablo comprenda que está equivocado. Quiero que deje de mentirme.*

- CONSEJOS 3. En esta situación ¿qué consejo le darías a él/ella? “Él/ella debería o no debería...”

\_\_\_\_\_ debería o no debería \_\_\_\_\_  
*nombre*

*Pablo no debería asustarme con su comportamiento. Él debería respirar hondo.*

- NECESIDADES 4. Para que **tú** seas feliz en esta situación, ¿qué necesitas que él/ella piense, diga, sienta o haga?

Necesito que \_\_\_\_\_  
*nombre*

*Necesito que Pablo no hable al mismo tiempo que yo. Necesito que realmente me escuche.*

- QUEJAS 5. En esta situación ¿qué piensas de él/ella? Haz una lista. (Está bien ser mezquino y crítico).

\_\_\_\_\_ es \_\_\_\_\_  
*nombre*

*Pablo es un mentiroso; es arrogante, escandaloso, deshonesto e inconsciente.*

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

Nunca más quiero \_\_\_\_\_

*Nunca más quiero que Pablo me mienta. Nunca más quiero que me falte el respeto.*

Ahora cuestiona cada una de tus afirmaciones arriba usando las cuatro preguntas de El Trabajo que aparecen a continuación. Para la inversión de la afirmación 6 sustituye la frase *Nunca más quiero...* por *Estoy dispuesto a...* y después por *Espero con ilusión...*

## Las cuatro preguntas

*Ejemplo: Pablo me mintió.*

1. ¿Es verdad? (Sí o no. Si no, continúa con la pregunta 3).
2. ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza? (Sí o no).
3. ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees ese pensamiento?
4. ¿Quién o qué serías sin el pensamiento?

## Invierte el pensamiento.

Yo me mentí.

Yo le mentí a Pablo.

Pablo *no* me mintió.

Pablo *me dijo la verdad*.

Mientras visualizas la situación, observa como cada inversión es tan o más verdad.

