

Tres momentos de percepción



Cuando algo de la vida cotidiana te irrite, detente un momento.

Es bueno tomarse un momento antes de reaccionar. Según cual sea la situación, puedes hacerle una pregunta a la persona que ha causado esta irritación para comprenderla mejor. Esto te ayudará a constatar tu percepción.

Observa tus sentimientos. ¿Qué pasa en ti?

Lo mejor es escribir todo lo que sientes y aceptar lo que venga con cariño. Todas tus reacciones tienen una razón de ser.

Ahora escribe lo que piensas sobre lo ocurrido: ¿qué has visto y oído?

Nuestros pensamientos contienen una interpretación de la situación. Están teñidos por las muchas experiencias que hemos vivido. Si bien se basan en los hechos, pueden no ser siempre ciertos.

Ahora pregúntate de qué otra forma podrías ver o interpretar esta situación y anota al menos tres posibilidades más.

Observa lo que ocurre en tu interior: ¿cómo van cambiando tus sentimientos cuando te permites aceptar nuevas perspectivas?

Ahora, vuelve a analizar los hechos y decide qué **quieres hacer**.