



COMUNICACIÓN TRANSPARENTE LOS 3 FOCOS DE MI ATENCIÓN

1. AUTO CONTACTO

PRESENCIA / APERTURA - La base de la RELACIÓN

- Reconocer cuando me siento SEGUR@ / PRESENTE
- Reconocer mis estrategias cuando no me siento a salvo
- Reconocer la distancia apropiada para mantenerse en relación

CONCIENCIA DE MI SISTEMA DE FILTRADO

- Trauma
- Hábitos

2. CONTACTO CON “EL OTRO” SINTONIZAR EN RELACIÓN

- Sentir lo que está pasando en ti mientras hablo - Empatía: una capacidad innata
- El otro es un universo
- Cuanto más puedo leer la información sutil, más transparente se vuelve la gente para mi, más compasión y comprensión puedo tener

3. PERCIBIR EL ESPACIO DE LA RELACION

- Contenedor de sanación/transformación - La sanación / transformación ocurre cuando contamos con un entorno propicio