

Diciendo que “No” en la Comunicación Compasiva

- 1) Identifica tus propias necesidades en silencio. (A que le quieres decir que si)
me siento..... y necesito.....



- 2) Recibe con empatía (reconoce las necesidades del otro).
te sientes..... y necesitas.....?



- 3) Expresa tu “no” expresando la necesidad a la que quieres decir que “si”
yo necesito/quisiera.....



- 4) Haz una petición.
¿Estarías dispuesto a.....? o ¿Podrías.....?

