Para imprimir · para tenerla a la vista o en tu libreta

Lista de sentimientos y emociones

En lugar de "bien" y "mal", busca una palabra precisa. Usamos sustantivos para que la lista sirva a cualquier persona: "siento alegría". Cuidado con "siento que...": después suele venir un pensamiento, no un sentimiento.

Con las necesidades cubiertas

Alegría

alegría, felicidad, dicha, gozo, contento, buen humor, diversión, euforia

Paz

calma, paz, tranquilidad, relajación, serenidad, seguridad, despreocupación, alivio

Cariño y cercanía

gratitud, emoción, ternura, cariño, amor, afecto, calidez, confianza

Energía

energía, vitalidad, ilusión, entusiasmo, motivación, ganas, curiosidad, inspiración

Fuerza y plenitud

seguridad en ti, orgullo, plenitud, satisfacción, valentía, fuerza, esperanza, ligereza

Con las necesidades sin cubrir

Tristeza

tristeza, bajón, desánimo, decepción, soledad, abatimiento, resignación, nostalgia

Miedo

miedo, temor, preocupación, nerviosismo, ansiedad, inquietud, tensión, impotencia

Enojo

enojo, molestia, irritación, frustración, impaciencia, resentimiento, amargura, furia

Cansancio

cansancio, sueño, pesadez, fatiga, agotamiento, falta de fuerzas, agobio, saturación

Vergüenza e inseguridad

vergüenza, bochorno, culpa, cohibición, incomodidad, timidez, inseguridad, confusión

Dolor

dolor, pena, sufrimiento, corazón roto, desconsuelo, duelo, angustia, desesperación

Detrás de cada sentimiento hay una necesidad

Lista de necesidades

Completa la frase: "Siento... porque necesito...". Si en la respuesta aparece una persona concreta o una acción concreta, es una estrategia, no una necesidad. Pregúntate: ¿y eso para qué me sirve?

Cuerpo y seguridad

descanso, sueño, comida, movimiento, salud, seguridad, refugio, contacto físico

Conexión y pertenencia

amor, cercanía, cariño, amistad, comunidad, pertenencia, apoyo, confianza

Respeto y reconocimiento

respeto, reconocimiento, aprecio, que me vean, que me escuchen, comprensión, aceptación, justicia

Autonomía

libertad, independencia, elección, decidir por mí, espacio, intimidad, espontaneidad

Sentido y crecimiento

sentido, propósito, crecimiento, aprendizaje, creatividad, competencia, eficacia, contribución

Honestidad e integridad

autenticidad, honestidad, integridad, claridad, transparencia, presencia, expresarme

Juego y paz

juego, humor, alegría, ligereza, paz, armonía, belleza, orden

> *Discutimos por las estrategias: quién saca la basura, quién llama a quién, quién tiene razón. Y nuestras necesidades suelen parecerse mucho.*

Fecha: _____

Un mensaje yo en 4 pasos

Piensa en una situación que te incomoda. Escríbela aquí antes de hablar de ella.

1. Observación ¿Qué pasó exactamente? Sin juicios, sin "siempre" ni "nunca".

2. Sentimiento ¿Qué siento? Una o dos palabras de la lista de sentimientos.

3. Necesidad ¿Qué necesito? Una palabra de la lista de necesidades.

4. Petición ¿Qué gesto concreto y posible voy a pedir?

LA FRASE COMPLETA: CUANDO... SIENTO... PORQUE NECESITO... ¿PODRÍAS...?

Escribe primero para ti la conversación difícil

Antes de decir algo difícil, escríbelo en cuatro pasos en una carta a ti. Volverá a ti por correo dentro de unos meses. Leerás si la conversación tuvo lugar y qué ha cambiado.



Escribes hoy

Cuatro pasos y unas frases tuyas.



La sellamos

Ciframos la carta en cuanto la guardas.



Vuelve a ti

Por correo dentro de un mes, 3 meses, medio año o un año.

> *Empieza con cuatro frases: qué pasó, qué siento, qué necesito y qué voy a pedir.*

Escanea el código con tu teléfono o entra en

writetomyself.com/es

Escribir una carta es gratis. No necesitas crear una cuenta.

¿Quieres mirar tu relación con calma?

La carta guiada **¿Cómo está tu relación, de verdad?** te lleva 5 minutos y revisa el tiempo juntos, la comunicación, la cercanía, la confianza, el día a día y el futuro en común, y ves el resultado al instante. La encontrarás en **writetomyself.com/es/cartas-guiadas/test-de-pareja**.