



FAMILIA FELIZ. NIVEL AVANZADO

Bloque 6: Experta en límites.

Material complementario 2. Construye tu centro.

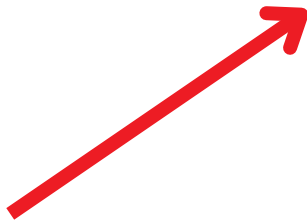
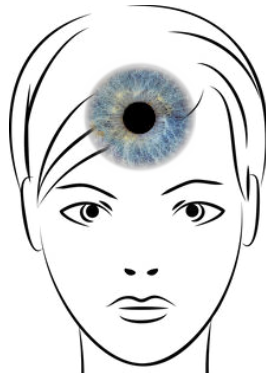
Hoy quiero integrar en pocos pasos lo que necesitas para afrontar un conflicto con templanza, desde tus valores, sin alejarte de lo que para ti es importante.

Vamos a unir varias de las herramientas que hemos visto en los últimos meses.

La próxima vez que estés en una situación de conflicto, en la que los límites se estén tambaleando, puedes actuar siguiendo estos pasos:

1. **ARRAIGAMIENTO:** Lleva la atención a tus pies y siente que están arraigados. Estás pisando tierra firme y te sientes fuerte y seguro.
2. **OJO MENTAL:** Activa tu ojo mental para tomar decisiones desde la racionalidad.
3. **BURBUJA:** Visualízate dentro de una burbuja (escafandra, armadura, etc.) que te impida convertirte en un espejo de la persona que está en un proceso de ira.
4. **ASERTIVIDAD:** Habla con seguridad, utilizando un lenguaje corporal que dé autoridad.
5. **RECEPTIVIDAD:** Interpreta sus señales, comprende qué le ocurre, busca la emoción que se oculta detrás de la acción.

OJO MENTAL



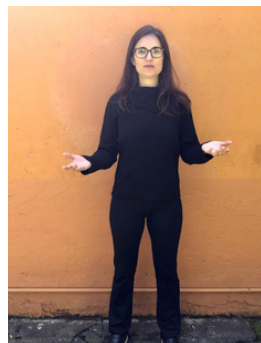
ARRAIGAMIENTO



BURBUJA



RECEPTIVIDAD



ASERTIVIDAD



Y todo esto dentro de una buena

ESTRUCTURA

que, como sabes, es uno de los ingredientes fundamentales para que las cosas vayan bien en casa.

Si consigues instalarte en esta secuencia, y actuar desde aquí, vas a manejar los conflictos con un liderazgo increíble, y tendrás mucha más claridad para mantener los límites y las normas que sabes que os convienen.