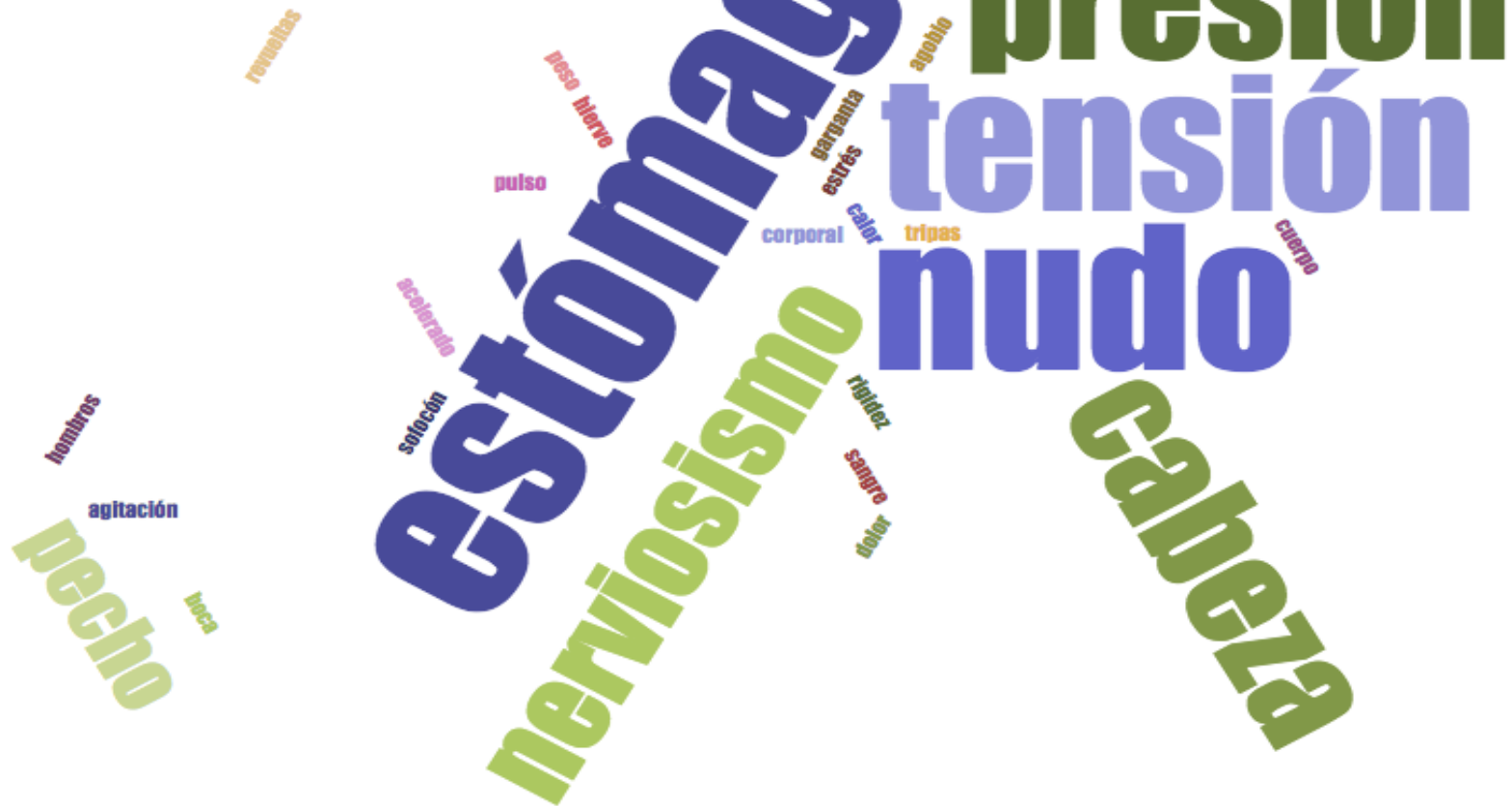


SINTONIZÁNDOME CON MI HIJO O HIJA

CUERPO



EMOCIONES



Emociones y pensamientos

- ▣ rabia y sobre todo FRUSTRACIÓN (es lo que más prevalece)
- ▣ me está fastidiando la vida
- ▣ tristeza: esto no va a cambiar nunca
- ▣ no nos quiere, si nos quisiera se esforzaría más
- ▣ impotencia, miedo, soledad
- ▣ ansiedad y anticipación

Emociones y pensamientos

- ▣ engaño, traición (ante las mentiras)
- ▣ algunos no saben identificar emociones. Pierdo el control y termino llorando
- ▣ soy mala madre, no le doy lo que necesita
- ▣ siento que no hemos avanzado nada, tenemos los mismos problemas desde

Consigo mantener cercanía y sintonización con el otro

- ▣ aunque intento controlar, al final me enfado y necesito distanciarme
- ▣ no puedo, creo que quiere fastidiarme y no me pongo en su lugar
- ▣ ante mi miedo de no controlar la situación y que controle mi hija, termino gritando

Consigo mantener cercanía y sintonización con el otro



- ante la desobediencia y el desafío, me bloqueo. O exploto o lo ignoro. Nada de sintonía
- estamos tan desbordados que ya empezamos a pedir las cosas gritando. No podemos sintonizar