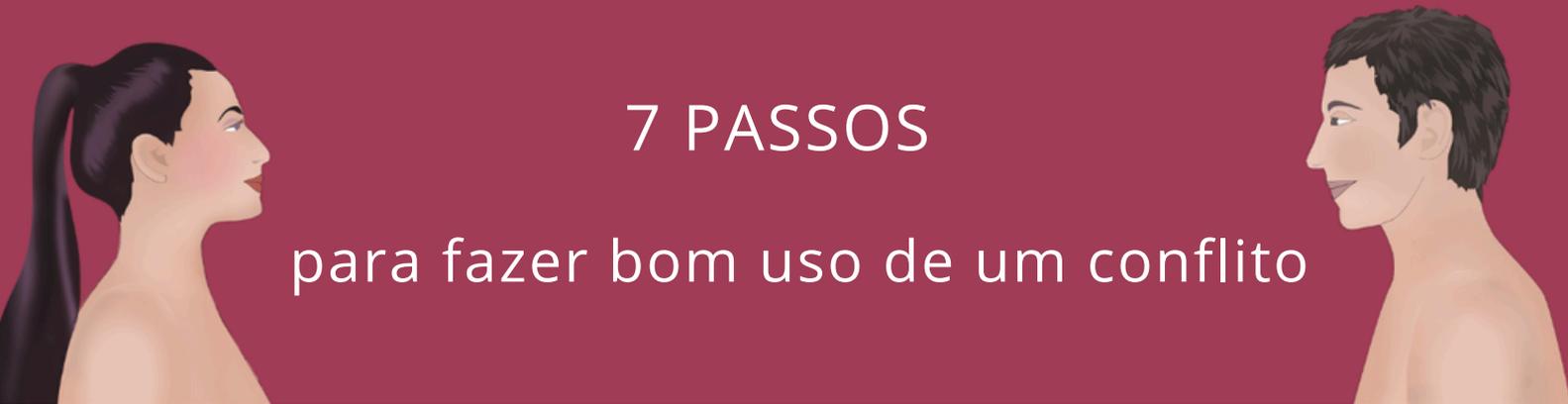


Le Troisième Pôle



7 PASSOS

para fazer bom uso de um conflito

1 - Meu parceiro me diz algo que me machuca. Minha emoção negativa é muito forte.

2 - Sinto-me em perigo! Eu sinto que ele/ela é meu inimigo. Quero atacar ou me retirar do relacionamento.

3 - Tente não reagir imediatamente. Medite e verifique se você já sentiu uma emoção tão forte. Foi durante a sua infância? Faça a conexão entre a emoção forte de hoje e o evento ou situação do passado. Existe uma descoberta negativa sobre você ou seu parceiro e/ou o relacionamento? Escreva.

4 - Pergunte a si mesmo: "Meu parceiro teve a intenção de me magoar com sua ação ou expressão? Na maioria das vezes, a resposta é NÃO. Respire fundo. Essa é uma oportunidade de curar algo de seu próprio passado.

5 - Posso tranquilizar minha criança interior e estar totalmente presente em seu sofrimento no passado. Posso ser seu bom pai agora e dar a ela o que ela perdeu. Meu parceiro/a não é pai dela.

6 - Posso compartilhar a experiência do meu trabalho interior com meu parceiro/a, expressando-me na minha vulnerabilidade e não na defesa. "Quando você disse ou fez isso, esta é a ferida que foi reativada no meu passado... Aproveitei para amar incondicionalmente minha criança interior, porque esse não é o seu papel.

7 - Mudei o passado e criei uma nova realidade para mim no agora... Como meu companheiro/a não se sentiu acusado/a, ele/a pode olhar para sua contribuição na discussão.