RECURSO 07 · MÉTODO

Escuchar, Preguntar, Resolver

El método que uso con otros, aplicado a ti

Casi todas respondemos con consejos antes de entender. Un consejo sin escucha es ruido. Haz hoy contigo lo que harías con alguien a quien quieres ayudar.

1 **Escucha todo**
Escribe tu problema completo, sin interrumpirte.

2 **Pregunta cómo te sientes**
¿Qué emoción hay debajo? ¿Qué es lo que más pesa?

3 **Mira la otra cara**
¿Cómo lo vería la otra persona o la otra parte? ¿Qué parte es mía?

4 **Recién ahí, resuelve**
Tres opciones. Marca la que eliges y su primer paso.