



Reevaluación a Través de Diálogo

I. Oración y Bienvenida calurosa.

II. Introducción: (El o Ella)

Leer Textual:

Dialogar diariamente es una de las mejores formas que conocemos para crecer en cercanía del uno al otro, y reevaluarnos constantemente. Esto requiere el trabajar fuertemente, disciplina y un deseo por alcanzarnos más en nuestra relación. Lo importante de recordar es que el dialogo es una herramienta que usamos para crecer en cercanía y dado que es una herramienta, necesitamos ocasionalmente ver como la estamos usando y como podemos usarla mejor para nosotros mismos. Esta platica mirar algunas cosas que le impiden a nuestro dialogo ser algo realmente grandioso y de esta manera nos limitan a estar tan cerca como nosotros quisiéramos. También revisara algunas de las maneras en que podemos trabajar en nuestro dialogo para hacerlo una técnica mas efectiva y lograr la hermosa relación que podemos tener.

III. Compartir (El y Ella 3 min. total)

(Leer textualmente alternados los puntos del 1 al 9)

Parte uno obstáculos de un buen dialogo. Las siguientes es una lista de las dificultades más comunes que todos pasamos de vez en cuando en nuestro dialogo:

- 1.- Dialogar por dialogar, donde nos enfocamos en la herramienta del dialogo en lugar de enfocarnos el uno en el otro.
- 2.- Diálogo como boleto de admisión al EM de nuevo, el enfoque a qui no esta en nosotros si no en lo que otros van a pensar de nosotros.
- 3.- Si alcanzar unidad es muy difícil ¿Para que molestarse en poner en práctica esto? Conformándonos con menos, ponemos menos esfuerzos y por supuesto obtenemos lo bueno de el.
- 4.- Peleando y negociando el la selección de las preguntas en lugar de hacer la selección parte del dialogo, peleamos sobre de quien es el turno o nos confirmamos con la primera pregunta que sale.
- 5.- Solo dialogamos en áreas fáciles.
- 6.- Apegados a las “dificiles” todo el tiempo pensamos que si no estamos llorando no fue un buen dialogo.

7.- Quedando estancados las mismas descripciones viejas de los sentimientos cada vez. No experimentamos con la naturaleza, olores de comida, otros sentidos, etc. Para ver si esto funciona para nosotros.

8.- Continuamos escribiendo después de los 10 minutos.

9.- Nos preocupamos mucho por las reglas como: tú no puedes decir eso, eso no es un sentimiento, etc.

IV. Compartir (El y Ella 5 min. total)

Compartan su experiencia en el dialogo acerca de los obstáculos. Los siguientes puntos: (con los que más se identifican)

A. Dar ejemplos de cómo estos obstáculos están presentes.

B. Como esto a afectado su dialogo.

C. Que es lo que hiciste o estas haciendo para superar estos obstáculos.

D. Como el trabajar en superar estos obstáculos están mejorando su dialogo.

V. Leer Textual: (El o Ella 1 min.)

Es muy importante para todos nosotros ver donde estamos y que necesitamos hacer para crecer mas en su relación a través del dialogo.

VI. Compartir (El y Ella 1 min. c/u)

Comparte como revaluando los obstáculos en el dialogo, nos ha ayudado a crecer en relación. Dar ejemplos específicos de las áreas donde han logrado más crecimiento y cercanía. (Trabajo, sexo, parientes políticos, finanzas, etc.)

VII. Dialogo 10 + 10:

¿Qué reevaluaciones he logrado hacer gracias a nuestro dialogo? ¿CSMSADMR?

VIII. Compartir Abierto:

¿Cuál obstáculo hemos encontrado en nuestro dialogo y como hemos trabajado para superarlo?

IX. Oración final.

Pilar Comunidad Sección XIV - USA