



Hoja de Trabajo JUZGA-A-TU-PROJIMO

Juzga a tu prójimo • Escríbelo • Haz cuatro preguntas • Inviértelo

Escribe en los espacios en blanco sobre alguien (vivo o muerto) a quien no has perdonado al cien por ciento. Utiliza frases sencillas y cortas. No te censes—intenta experimentar tu enfado o dolor como si la situación estuviese sucediendo en este momento. Aprovecha esta oportunidad para expresar tus juicios por escrito.

1. ¿Quién te enfada, confunde, entristece o decepciona, y por qué? ¿Qué no te gusta de esta persona?

Estoy _____ con _____ porque _____
(nombre)

(Ejemplo: Estoy *enfadada* con *Pablo* porque *no me escucha, no me valora, discute con todo lo que digo.*)

2. ¿Cómo quieres que esta persona cambie? ¿Qué quieres que haga?

Quiero que _____
(nombre)

(Ejemplo: Quiero que *Pablo* comprenda que *está equivocado*. Quiero que *Pablo* me pida *perdón*.)

3. ¿Qué es lo que esta persona debería o no debería de hacer, ser, pensar o sentir? ¿Qué consejo le darías?

_____ debería o no debería _____
(nombre)

(Ejemplo: *Pablo* debería *cuidarse más*. *Pablo* no debería *discutir conmigo*.)

4. ¿Qué necesita esta persona hacer para que seas feliz?

Necesito que _____
(nombre)

(Ejemplo: Necesito que *Pablo* me *escuche y me respete*.)

5. ¿Qué piensas de esta persona? Haz una lista.

_____ es _____
(nombre)

(Ejemplo: *Pablo* es *injusto, arrogante, escandaloso, deshonesto, inconsciente y se pasó de la raya*.)

6. ¿Qué es aquello que no quieres volver a experimentar con esta persona?

No quiero nunca más _____

(Ejemplo: No quiero volver a experimentar *sentirme no valorada por Pablo*. *Jamás* quiero ver a *Pablo* *fumando y arruinando su salud*.)

Las Cuatro Preguntas

- 1) ¿Es verdad?
- 2) ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?
- 3) ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento?
- 4) ¿Quién serías sin el pensamiento?

Invierte el pensamiento. (pensamiento original: *Pablo no me escucha*.)

- a) al opuesto (*Pablo si me escucha*.)
- b) a uno mismo (*Yo no me escucho*.)
- c) al otro (*Yo no escucho a Pablo*.)

Encuentra tres ejemplos genuinos y específicos de cómo cada inversión es verdad en tu vida.

Para información acerca de cómo hacer El Trabajo, ve a www.thework.com/espanol.