Di esto, no aquello

Tenla en la nevera, o dale una copia a la familia.

En lugar de	Prueba con
«Es solo una regla mala»	«Eso parece mucho más que una regla. ¿Qué te ayudaría?»
«Ten un hijo, que se te pasa»	(A los demás:) «Eso es privado»
«¿Has probado esta dieta?»	«¿Quieres ideas, o solo te escucho?»
«Tú relájate, ya llegará».	«Yo también estoy triste. ¿Qué te ayudaría ahora?»
«Ya nunca tenemos sexo»	«Echo de menos estar cerca de ti. ¿Con qué te sientes a gusto ahora mismo?»
«¿En qué te ayudo?»	«¿Hago yo la cena esta noche, o llevo a los niños al colegio?»
«No digas tonterías»	«Tiene que ser duro. ¿Qué te hace sentir así?»

Validar en cuatro pasos

- [ ] Fíjate: para, mírale, déjale terminar.
- [ ] Ponle nombre: «Se te ve agotada».
- [ ] Dale sentido: «Con la semana que llevas, normal».
- [ ] Pregunta: «¿Qué te ayudaría más ahora mismo?».

Cuando sale mal: «Me ha salido mal. Lo siento. Te creo, de verdad».

Nuestras propias frases (rellenad juntos):