Di esto, no aquello

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

En lugar de	Prueba con
«Pero si se te ve bien»	«Te creo. ¿Qué te ayudaría hoy?»
«Ayer estabas bien»	«Hoy es un mal día. ¿Cambiamos los planes?»
«¿Has probado…?»	«¿Quieres ideas, o solo te escucho?»
«Todo el mundo se cansa»	«Parece otro tipo de cansancio»
«Nunca me escuchas»	«No pasa nada, lo apunto»
«¿En qué te ayudo?»	«¿Cocino yo esta noche, o me llevo a los niños una hora?»
«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):