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 muy bien»	«Te creo. ¿Qué te ayudaría hoy?»
«Toma un poco el sol»	«¿Buscamos un poco de sombra?»
«¿Has probado esta dieta?»	«¿Quieres ideas, o solo te escucho?»
«¿Has hecho demasiado?»	«¿Qué te ayudaría ahora?»
«Nunca me escuchas»	«No pasa nada, lo apunto»
«¿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):