Refuerzos Positivos

1ª Coach de Familia con PNL de código nuevo

Comunicación y Convivencia

Píldoras de Coaching de Familia "Petición sexy"

Por **Rocío Gómez Sanabria**
Coach de Familia y convivencia,
www.RefuerzosPositivos.com

Este documento goza de CopyLeft , ¡Puedes difundirlo libremente citando su procedencia!

Petición seductora

¿Sabemos pedir?

Respira, ¿realmente sabemos que es pedir?

Para saber pedir, primero necesitamos saber que queremos conseguir expresando lo que pedimos. Y eso no es tan evidente como parece. A veces al expresarnos nos quejamos, suplicamos, coaccionamos, seducimos. Otras veces ni sabemos concretamente lo que queremos. ¡Y necesitamos que nos lean el pensamiento! Y con urgencia por favor.

¿Alguien te han pedido alguna vez que le leas el pensamiento? En los niños es bastante habitual. ¡ja, ja ¡Y en los adultos también!

En Comunicación no violenta (CNV) la premisa de trabajo es que **la violencia es la expresión trágica de una necesidad no satisfecha**. Por lo tanto una forma evidente de prevenir la violencia ... es saber pedir para recibir lo que de verdad necesitamos. Es encontrar estrategias adecuadas para cubrir nuestras necesidades sin necesidad de pegar, coaccionar, callar o "comernos el marrón". Llegar a explotar o reventar por dentro no parece muy eficaz.

Pero no siempre podemos solucionar por nosotros mismos nuestras necesidades. Por ejemplo si necesitamos silencio, dependemos de otros para lo que haya. Si necesitamos consideración, o respeto, necesitamos que alguien nos lo de. Vivimos en comunidad, en tribu, en clan. Nos necesitamos. Y la estrategia de ser lo más autónomo posible, tiene su límite. Somos seres **interdependientes**.

Es curioso cuanto más ricos somos, más subcontratamos la ayuda. Antes un buen vecino era el mejor regalo y los niños los cuidaba el pueblo entero. Cuando estabas enfermo podías contar con que había quien te traía un caldito o te echaba un ojo a los niños. Eso casi suena a prehistoria por lo menos en Madrid.

Hemos pedido la **capacidad de pedir**, del hoy por tí, mañana por mi. Mejor pago, y no pido un favor. Pedir es una habilidad esencial. Y ya no estamos obligados a aprenderla al tener más renta per capita.

¿Saben nuestros niños pedir bien? ¿

La forma de trabajo de la cnv es sencilla, tanto como encender una bombilla dando a un interruptor. Primero tenemos que averiguar que es lo que realmente necesitamos, para luego llegar a una petición clara y realizable en el tiempo, bien a nosotros mismos, bien a otro. Y esta

petición tiene que ser seductora, muy seductora. Tiene que **despertar las ganas de contribuir** en quien la escucha.

Esta es la 2ª base de trabajo de la CNV. **Todo el mundo nacemos con la profunda necesidad de contribuir al bienestar de los demás.**

Lo que pasa es que esas ganas se van perdiendo con los años.

¿Qué es lo que nos quita las ganas de contribuir?

Piensa, ¿qué te aleja del otro? ¿Qué te desconecta? ¿Qué te desenchufa?

Una pista es la **exigencia**. Cuando no hay más opción que si o si, se nos van las ganas rapidito.

Me he inventado una palabra, la llamo **ELIGENCIA**. Y consiste en que cuando pidas algo lo pidas dando la **opción** a quien te escucha de **decir que si o que no**. De poder ELEGIR. Es una opción valiente porque asumes la responsabilidad de pedir y estamos desentrenados en esto y nuestros niños analfabetos casi. Al pedir bien puedes por lo tanto de resolver bien tu necesidad, y al mismo tiempo le permites al otro conectar con su esencia de la **libertad de DAR**.

No es tanto lo que conseguimos de los demás, sino Cómo lo conseguimos.

¿Quieres hacer una petición Seductora? Prueba a dar al otro elección, opciones, recursos. Que quien escucha no te vea desvalido o suplicante, exigente o autoritario. Prueba a asumir interiormente antes que **tienes todo lo necesario para satisfacer tu necesidad.** Es una fuente de poder interior. Y es la tercera base de trabajo de la CNV.

Prueba a mostrarte vulnerable y fuerte al mismo tiempo. Somos seres complejos, aparentemente contradictorios. Conectar con lo que necesitas no es siempre evidente. la buena noticia es que sólo requiere entrenamiento. Ya sabemos como hacerlo.

Para saber lo que realmente necesitamos tenemos avisadores internos. Se llaman sentimientos y cuanto más intensos, más nos hablan de la fuerza de nuestra necesidad. Por ejemplo si estás triste o con un enfado cuadrado, ¡Enhorabuena! Tienes la oportunidad de profundizar en lo que realmente necesitas.

Los pasos son: Observar, quitar los juicios, encontrar los sentimientos y llegar a las necesidades. Lo último la petición para resolverlas. Y esta petición tiene que ser Seductora, hecha desde la “eligencia” y no desde la exigencia.

Hablaremos de esto y de que es la empatía el miércoles 13 de Abril de 2011 a las 19:30. En la conferencia abierta y gratuita del ciclo de recursos para la convivencia. También por **skype:rgscoach**. Puedes venir reservando por mail a info@refuerzospositivos.com o por telefono al 600043302. El aforo es de 18 personas. Hay servicio de guardería disponible a 5€.

Y en Mayo los jueves habrá dos cursos de 12 horas de formación en comunicación, uno de CNV y otro de PNL. Toda la información está en www.refuerzospositivos.com

Espero que te sea útil, también en el trabajo o para ti mismo.

Un cordial saludo.

Rocío Gómez Sanabria

Coach de Familia y Convivencia
www.RefuerzosPositivos.com
Sede Social: C/ López de Hoyos 158, 1º A, 28002 Madrid. Tel: 600043302,
mailto:rocio@refuerzospositivos.com,

Si quieres suscribirte puedes hacerlo en info@refuerzospositivos.com. Si no deseas recibir esta información responde "baja pildorillas" en este mismo mail y disculpa por tu tiempo. Si te ha sido de utilidad nos encanta saberlo y puedes enviarnos un mail y contarnos en qué concretamente. Gracias