

Cómo llevar a la práctica el Paso 4: Tener un sistema para aplicar el conocimiento aprendido

Aplicar el sistema para transformar relaciones tóxicas

Fase 1: Encontrar la carga: ¿qué es lo que más detestas de la persona "x"?

1. Elige la lista con los acontecimientos vividos con la persona que estás trabajando.
2. Simplifica cada uno de los acontecimientos descritos en una acción/omisión humana.
 - a. Por ejemplo, imagínate que en la lista de recuerdos negativos que hiciste con tu madre, uno de los párrafos escritos que viviste con ella lo pudieses simplificar en: *"no se ocupó de mí"*.
 - b. Escribe esta frase corta que resume el acontecimiento que describiste en tu lista, en el cuadro en la 1era casilla de la columna o fase 1. Esta carga emocional es la que requiere ser neutralizada.

Fase 1	
Acción/omisión (Qué dice o hace) Negativa	Aclaración (Emoción)
<i>"no se ocupó de mí"</i>	

Fase 2: Encuentra tu reflejo en ese rasgo humano: ¿Quién percibe en ti lo mismo?

1. Ahora se trata de que tú busques a personas que perciben ese mismo rasgo humano en ti. Encuentra al menos 20 momentos en tu vida donde otros percibieron en ti el mismo rasgo, la misma actitud, comportamiento, etc., que percibiste en tu madre.
2. Utiliza estas preguntas:
 - a. *¿Qué personas perciben que yo [no me ocupé de otros] en la medida que ellos hubiesen querido? O...*
 - b. *¿Quién percibe que [yo no me ocupé] de ellos como les hubiese gustado?*
 - c. Escribe las iniciales de las 20 personas que te perciben así en la columna o fase 2 (**Dónde yo**). Si buscas 20 momentos de tu vida en los que te comportaste así, encontrarás 20 personas que te percibieron así. Y puede ser una misma persona muchas más de una vez.

Fase 2
Dónde yo
k-l-p-f-g-e-r-c-
f-g-t-s-s-a-a-c
d-f-f

Fase 3: Encuentra el equilibrio: ¿Qué beneficios te ha traído percibir a "x" de esa forma?

1. Equilibres tu percepción y viendo los beneficios que has tenido en tu vida al percibir a esa persona de la forma que has descrito en la fase 1. Usa esta pregunta:
 - a. *¿Qué beneficios has tenido al percibir que tu madre no se ocupó de ti?*
 - b. Encuentra al menos veinte beneficios.

2. Escribe las iniciales de los beneficios:
 - a. Puede ser, por ejemplo: *me hizo madurar (mhm), me cuidó mi abuela (mca), me acercó a mis primos (map), me hice más independiente, (Hml) etc.*

Fase 3
+ para mi
Mhm; Mca; Map; Hml
Hasta 20
Beneficios...

