

Diez cosas que puedes hacer para contribuir a la paz

(tanto interior como con los que te rodean)

1. Dedicar unos momentos cada día para reflexionar sobre el tipo de relación que quieres contigo mismo y con los demás.
2. Recuerda que todos los seres humanos tienen las mismas necesidades.
3. Observa tus intenciones para descubrir si estás tan interesado en las necesidades de los demás como en las tuyas.
4. Cuando le pidas a alguien que haga algo, verifica si estás haciendo una petición o una exigencia.
5. En vez de decirle a otra persona lo que NO quieres que haga, dile lo que SÍ quieres que haga.
6. En vez de decirle a otra persona como quieres que sea, dile qué acciones quieres que haga para que le ayuden a ser de esa manera.
7. Antes de pronunciarte de acuerdo o en desacuerdo con las opiniones de alguien, trata de conectar con sus sentimientos y necesidades.
8. En vez de decir NO, expresa qué necesidades tuyas te impiden decir que SÍ.
9. Si sientes enfado, pregúntate qué necesidad tienes insatisfecha, y qué podrías hacer para satisfacerla, en vez de pensar qué hay de malo en los demás o en ti mismo.
10. En vez de alabar a alguien que ha hecho algo que te gusta, demuestra tu agradecimiento mencionándole qué necesidades ha satisfecho su acción.