|  |  |
| --- | --- |
|  | [|.palousemindfulness.com..](http://palousemindfulness.com) |

**Registro de práctica informal (Calendario de comunicación) – Semana 6**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Describe la comunicación.** **¿Con quién?****Sobre qué asunto?** | **¿Qué esperabas y como querías ser tratado?**  | **¿Qué obtuviste realmente (en términos de resultados y trato)?** | **¿Qué crees que quería la otra persona?** **¿Qué obtuvo realmente (resultado/trato)?** | **¿Cómo te sentiste (física y emocionalmente) durante y después?** | **¿Qué notas AHORA (física/emocional/****mentalmente) mientras recuerdas esta comunicación?** |
| ***EJEMPLO***Llamé a la compañía de teléfono para cambiar mi plan, me transfirieron de una persona a otra por tercera vez.  | Quería que la operadora me cambiara el plan, que fuera responsable, simpática y que entendiera mi petición. | Me dijeron que tenía que hablar con alguien más y fui transferido por cuarta vez. La operadorano fue simpática, incluso fue ruda.  | Que hablara con otra persona, y que no me sintiera mal. Ella quiso acordar conmigo que hablara con otra persona, pero yo me irrité y me sentí mal. | Tanía el stómago y los hombros tensos y estuve enojado con ella todo el tiempo. Mejor, cuando me conectaron con la persona correcta. | Al principio, tensión, pero luego incomodidad en el estómago – me sentí un poco avergonzado por haberme enojado tanto con alguien que solo trataba de hacer su trabajo. |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |