

# TRANSFORMAR LA CULPA

## sin desentenderme de los efectos de mis acciones

1ª parte: Conecto conmigo

2ª parte: ¿Y ahora qué?

**TRANSFORMAR LA CULPA sin desentenderme de los efectos de mis acciones**

12/2019 Helen Adamson, formadora certificada con el *Center for Nonviolent Communication* [helen@compartirlacnv.com](mailto:helen@compartirlacnv.com) / [www.compartirlacnv.com](http://www.compartirlacnv.com)  
Inspirado en el trabajo de Bridget Belgrave & Gina Lawrie ([www.NvcDanceFloors.com](http://www.NvcDanceFloors.com)) y Miki Kashtan ([thefearlessheart.org](http://thefearlessheart.org))

# NECESIDADES que intentaba cuidar

# OBSERVACIÓN: Mi acción

(Cualquier otra  
**OBSERVACIÓN**  
relacionada)

# Mis PENSAMIENTOS

**TRANSFORMAR LA CULPA sin desentenderme de los efectos de mis acciones / 1ª parte: Conecto conmigo**  
12/2019 Helen Adamson, formadora certificada con el *Center for Nonviolent Communication* [helen@compartirlacnv.com](mailto:helen@compartirlacnv.com) / [www.compartirlacnv.com](http://www.compartirlacnv.com)  
Inspirado en el trabajo de Bridget Belgrave & Gina Lawrie ([www.NvcDanceFloors.com](http://www.NvcDanceFloors.com)) y Miki Kashtan ([thefearlessheart.org](http://thefearlessheart.org))

# Mis SENTIMIENTOS

**TRANSFORMAR LA CULPA sin desentenderme de los efectos de mis acciones / 1ª parte: Conecto conmigo**  
12/2019 Helen Adamson, formadora certificada con el *Center for Nonviolent Communication* [helen@compartirlacnv.com](mailto:helen@compartirlacnv.com) / [www.compartirlacnv.com](http://www.compartirlacnv.com)  
Inspirado en el trabajo de Bridget Belgrave & Gina Lawrie ([www.NvcDanceFloors.com](http://www.NvcDanceFloors.com)) y Miki Kashtan ([thefearlessheart.org](http://thefearlessheart.org))

# (CELEBRACIÓN)

# DUELO

**TRANSFORMAR LA CULPA sin desentenderme de los efectos de mis acciones / 1ª parte: Conecto conmigo**

12/2019 Helen Adamson, formadora certificada con el *Center for Nonviolent Communication* [helen@compartirlacnv.com](mailto:helen@compartirlacnv.com) / [www.compartirlacnv.com](http://www.compartirlacnv.com)  
Inspirado en el trabajo de Bridget Belgrave & Gina Lawrie ([www.NvcDanceFloors.com](http://www.NvcDanceFloors.com)) y Miki Kashtan ([thefearlessheart.org](http://thefearlessheart.org))

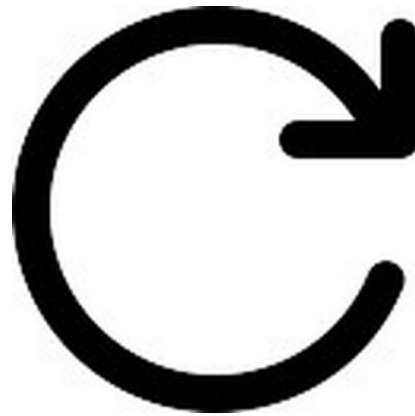


# (NECESIDADES cubiertas)

# NECESIDADES no cubiertas

Todas las  
**NECESIDADES:**  
las que intentaba cuidar,  
(las cubiertas)  
y las no cubiertas

**(ESTRATEGIA**  
si pudiese hacer una nueva  
toma)



Todas las  
**NECESIDADES:**  
las que intentaba cuidar,  
(las cubiertas),  
y las no cubiertas ,  
más cualquier necesidad nueva

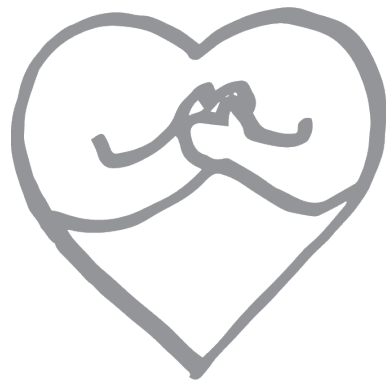
# (ESTRATEGIA para reparar cualquier daño)



# (ESTRATEGIA para actuar con más conciencia)

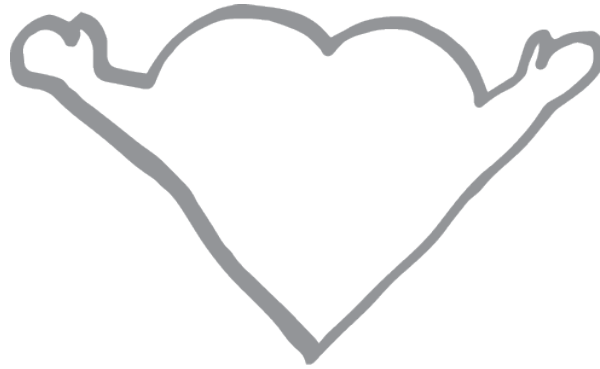


# (ESTRATEGIA para acogerme con el corazón abierto)





# (ESTRATEGIA para acoger a otras personas con el corazón abierto)



(Cualquier otra  
**ESTRATEGIA**  
relacionada)



# PETICIÓN

## para hacer ahora