

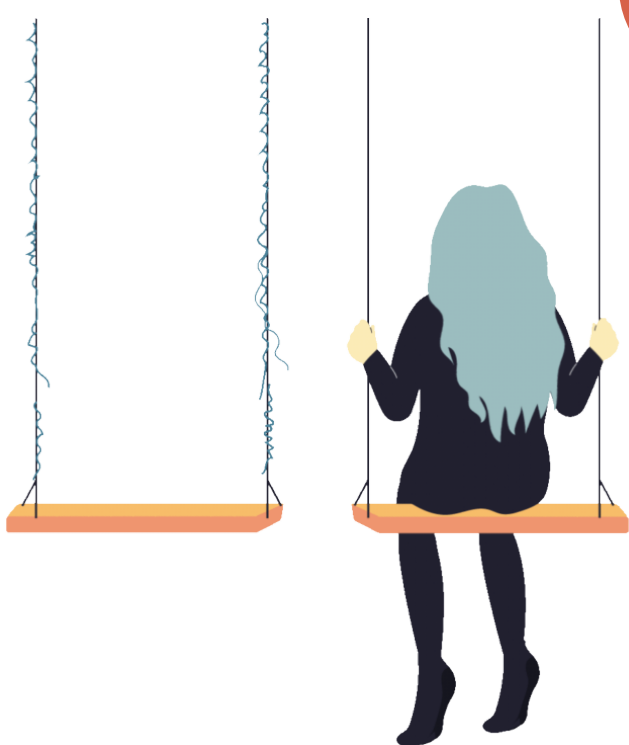
3 PASOS PARA LA REPARACIÓN

Cuando le dejamos saber a alguien que lamentamos nuestra acción, es más fácil restablecer la conexión y la confianza.

1

NOMBRA EL HECHO

Expresa el hecho (la acción), que lastimó al otro, lo que causó conflicto. Ejemplo: "El día de ayer no llegué a tiempo a nuestra cita"



2

EXPRESA TU SENTIR

Le dejas saber cómo te sientes, "Lo lamento mucho, lo siento mucho"



3

COMUNICA TU ACCIÓN FUTURA

COMUNICO MI ACCIÓN FUTURA: por ejemplo "la próxima vez voy llegar a la cita y voy a cumplir mi palabra".

