

CREANDO INTERACCIONES EXTRAORDINARIAS

Las estrategias de Mavis Tsai

Conectar con la gente tiene repercusiones importantes en la salud.



Yo



Tú

Todos podemos crear interacciones extraordinarias con otros con una sencilla metodología.



Yo



Tú

En cada conversación muéstrate vulnerable, revela partes de ti que te hagan sentir fuera de tu zona de confort.



Yo



Tú

Recibe lo que te dan los otros con calidez, aceptación y sin juzgar.



Yo



Tú

Expresa afecto con frecuencia a todos aquellos con los que interactúas.



Yo



Tú

Y en cada interacción trata de formular y contestar unas sencillas preguntas:



Yo



Tú

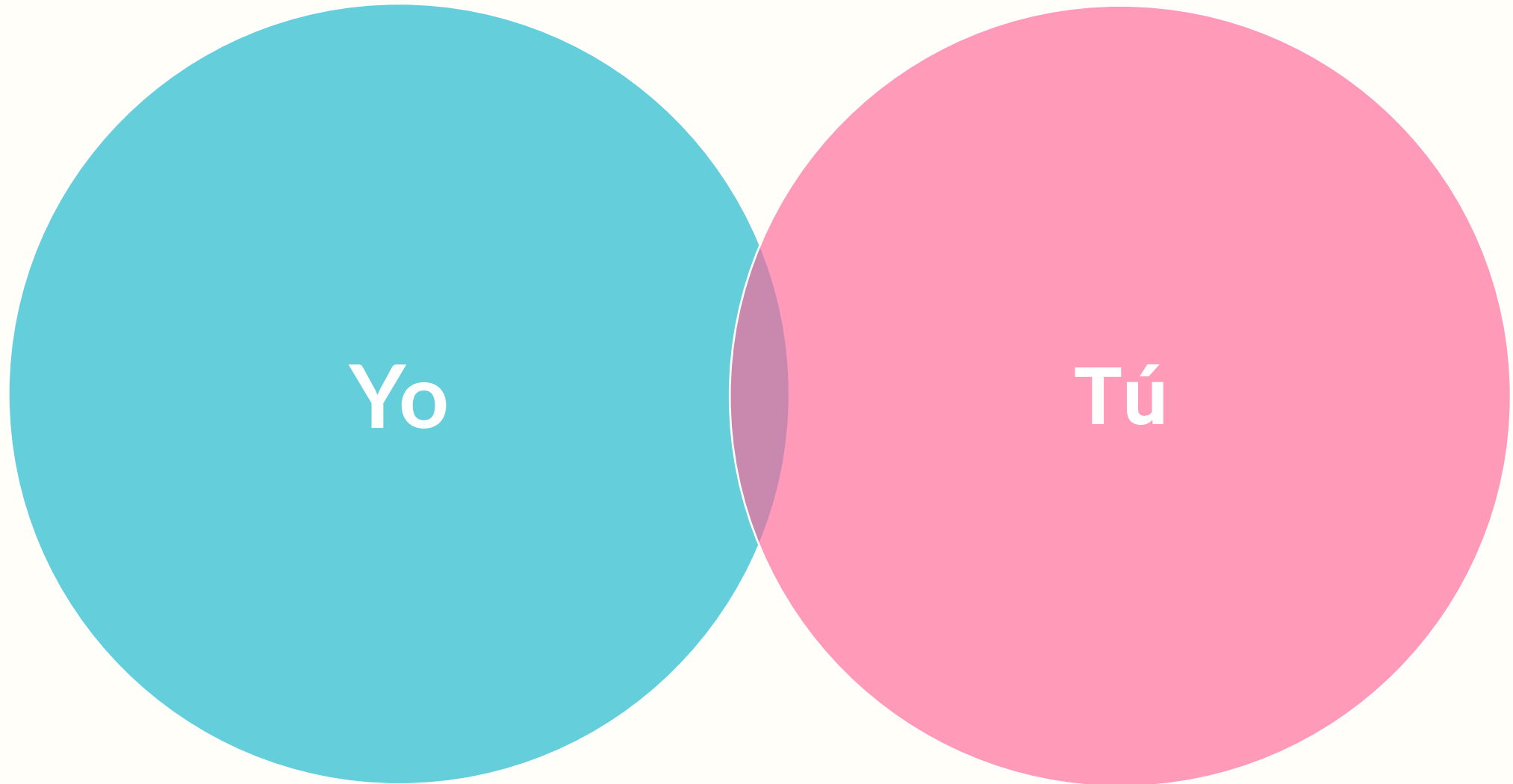
¿Cuál es la convicción o el valor por la que estarías dispuesto a un mayor sacrificio?



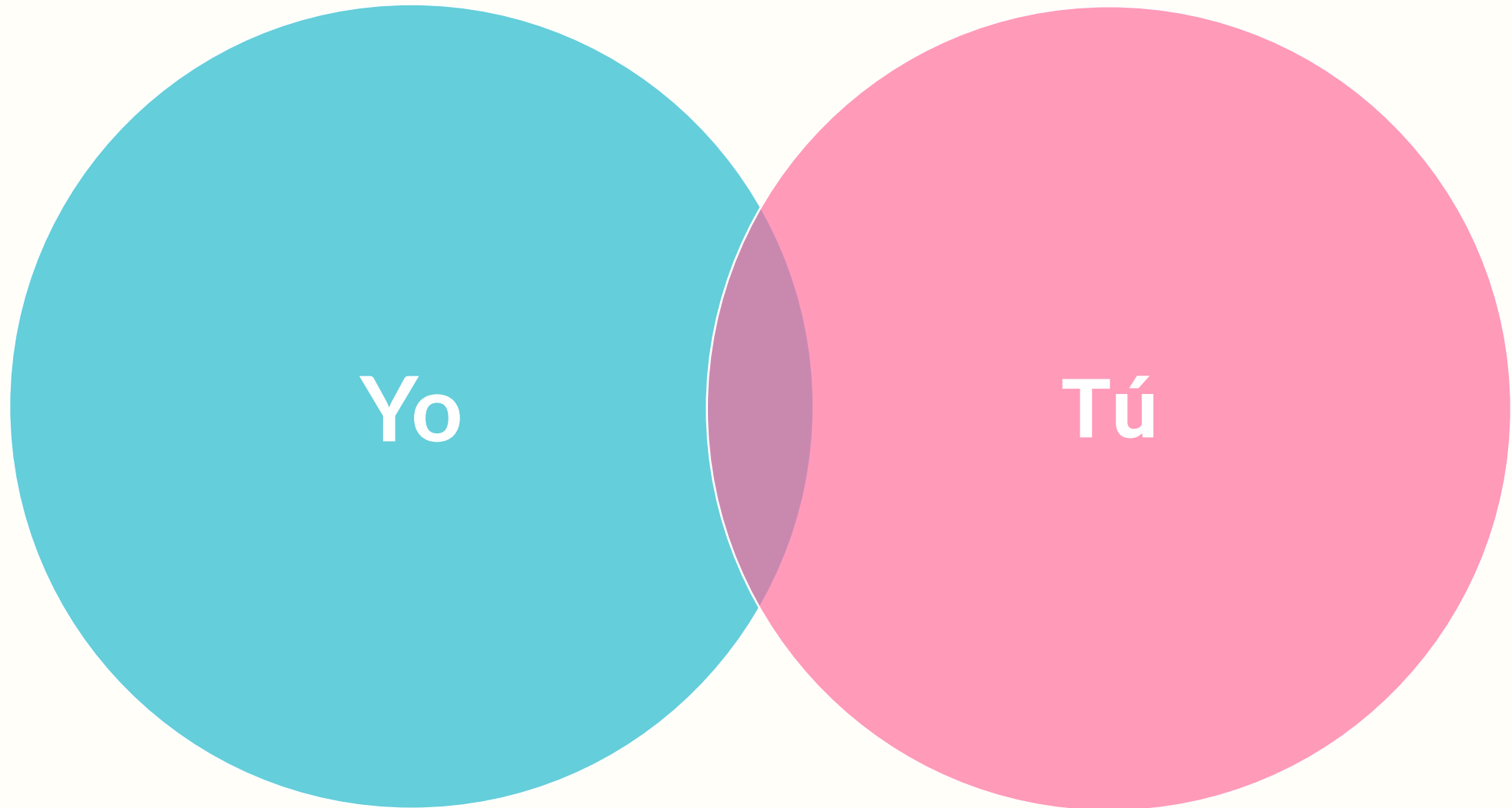
Yo

Tú

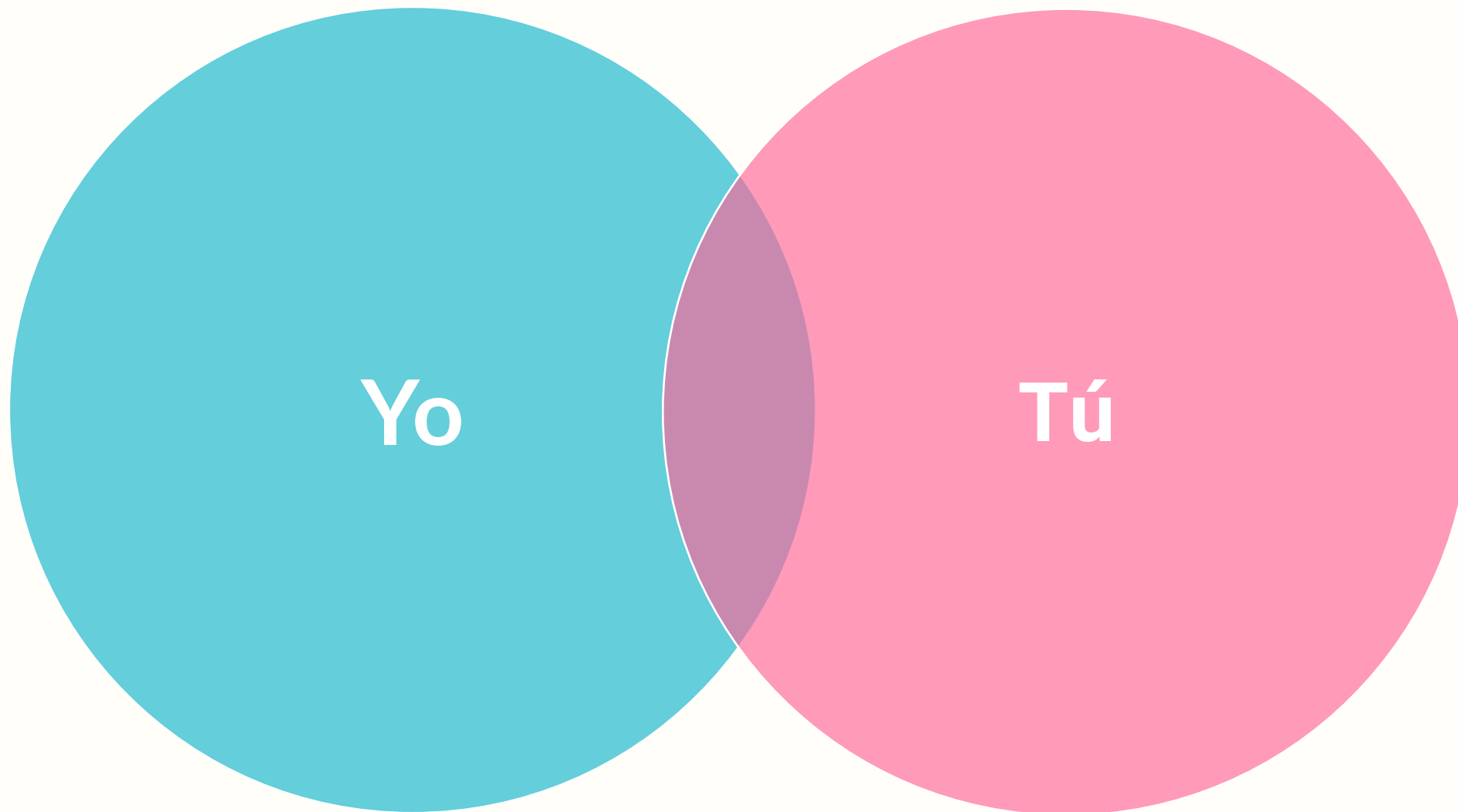
¿Qué es lo que anhela tu corazón?



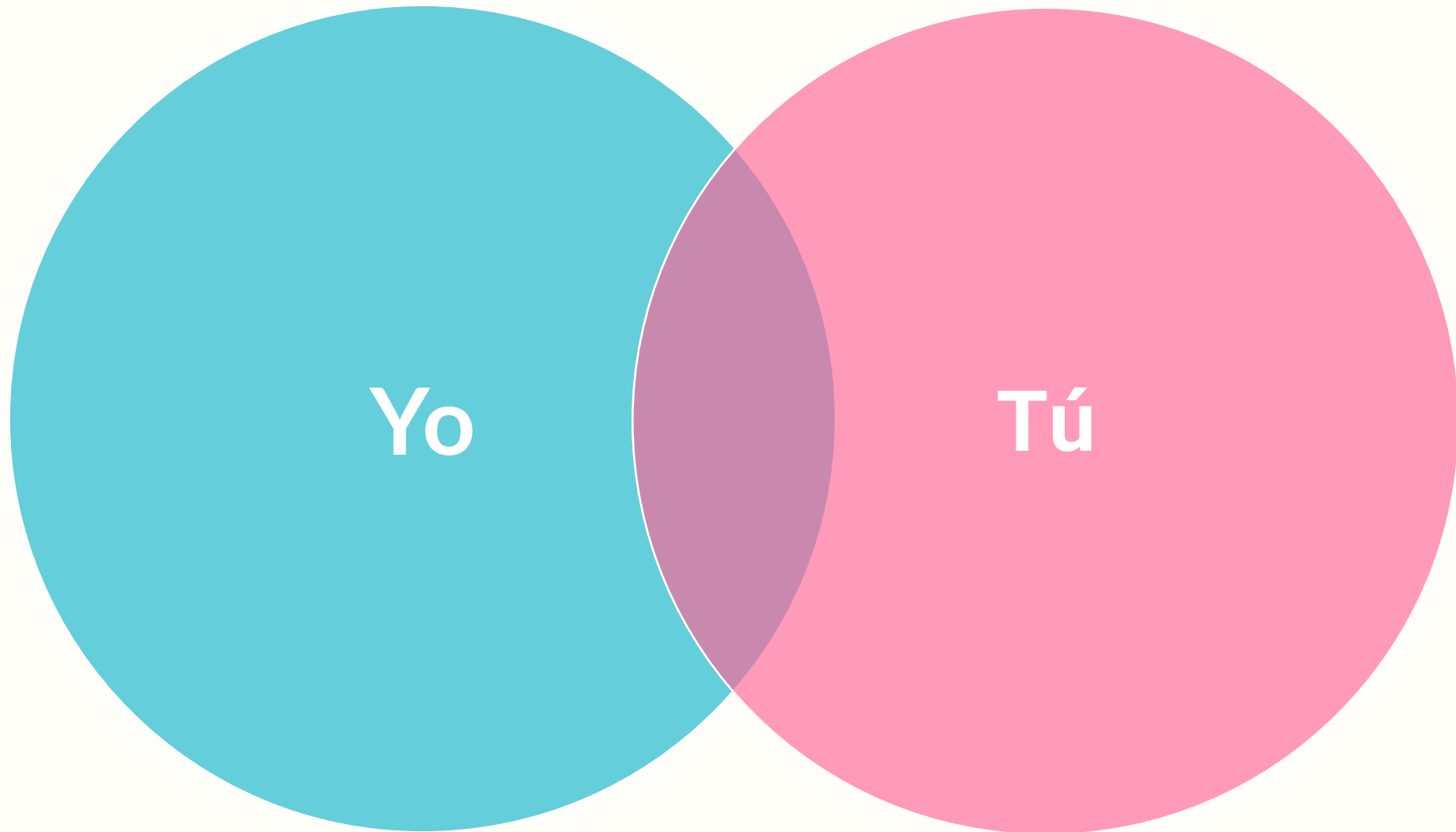
¿Qué es lo que intentas aparentar?



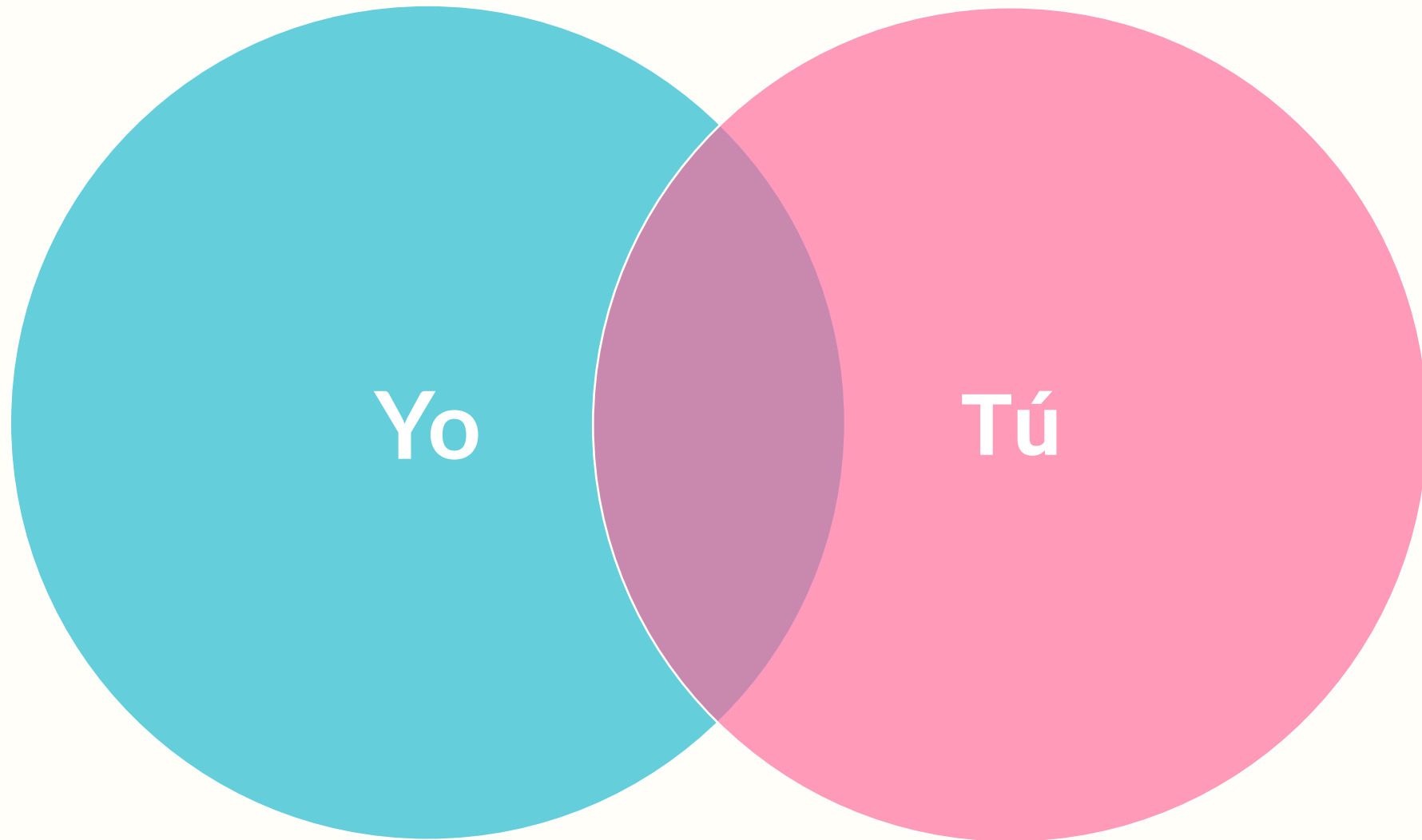
¿Qué harías en este momento si tuvieras el valor?



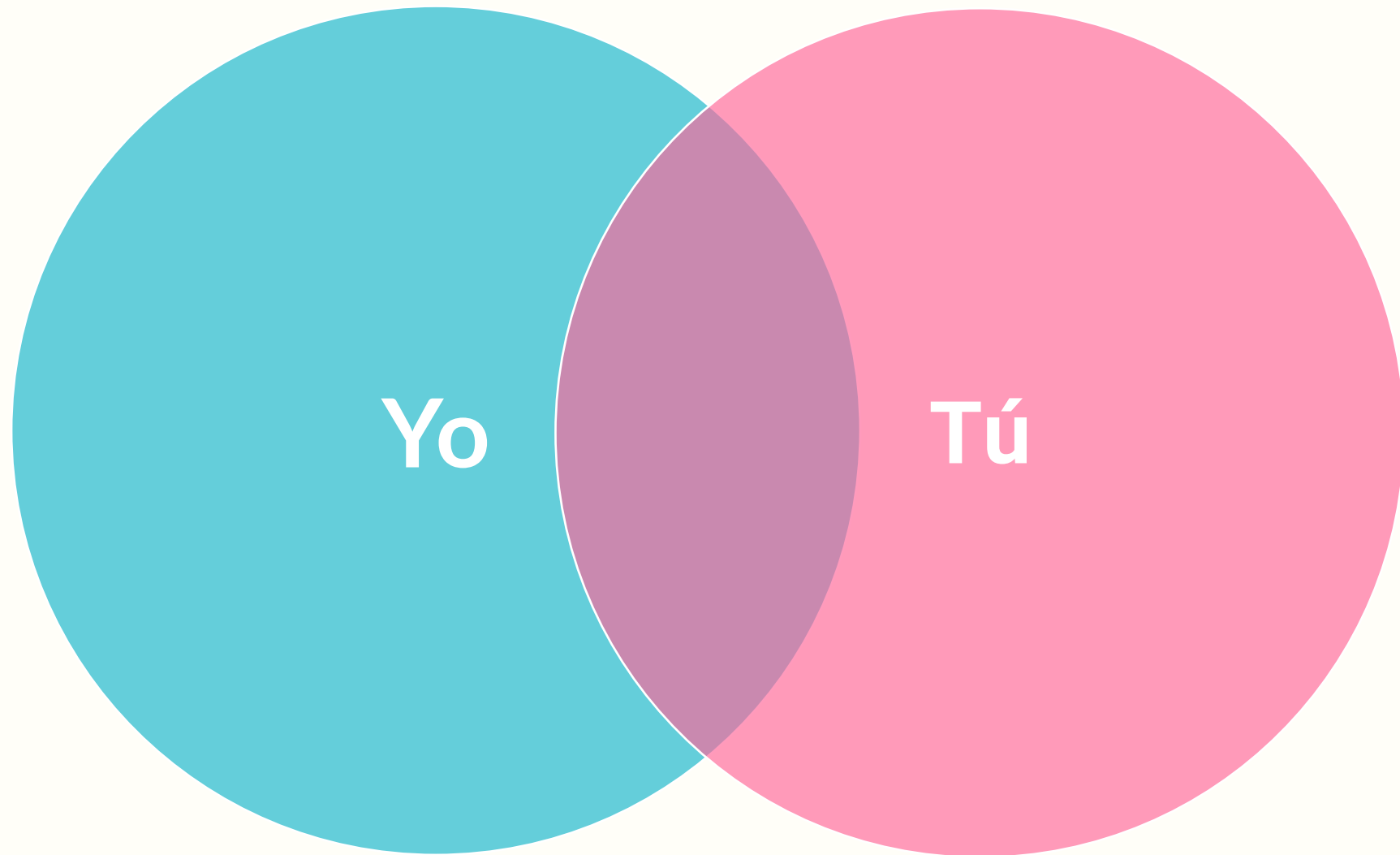
¿Qué es lo que te da miedo hacer o te hace sentir vulnerable?



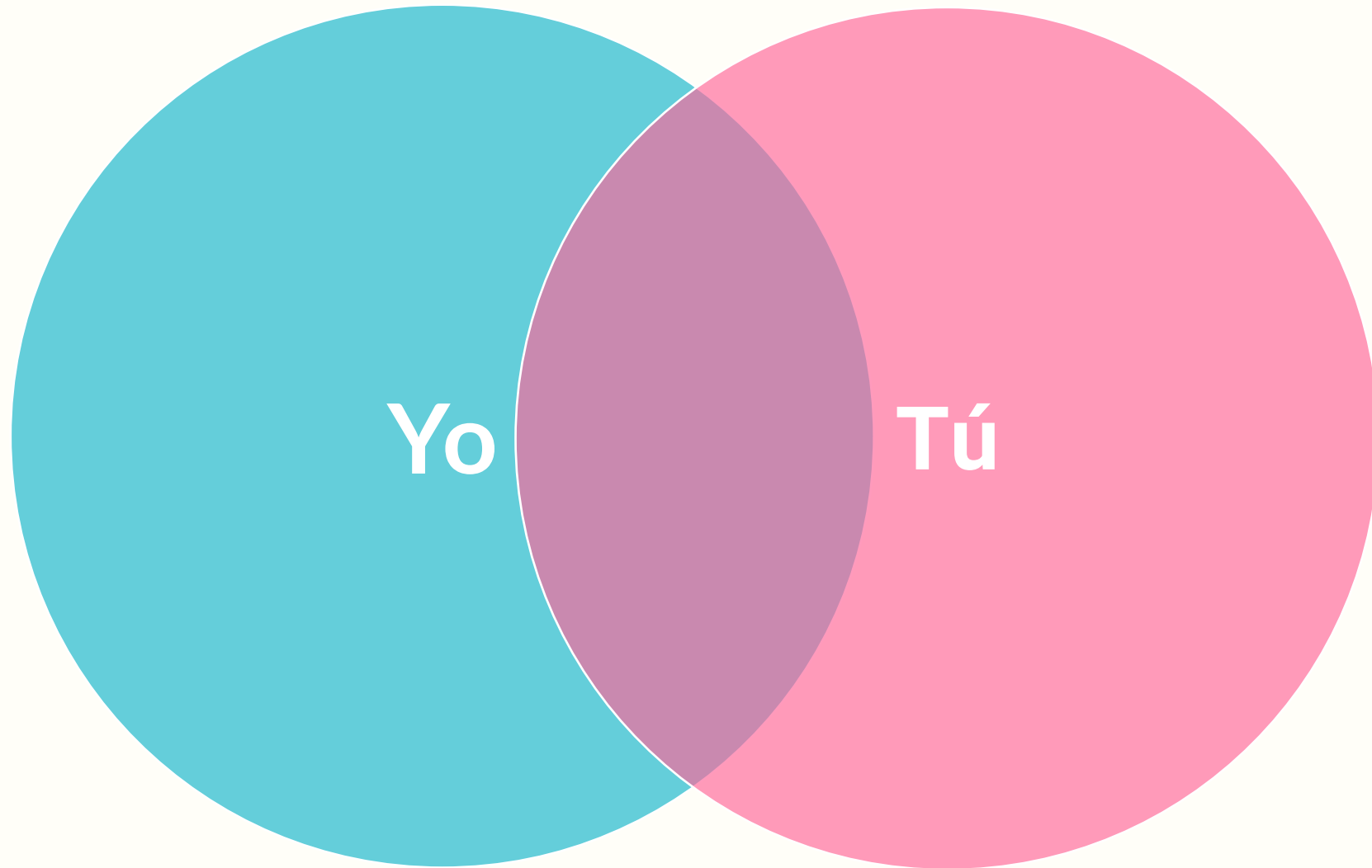
¿Qué es lo que aprecias de la persona con la que estás conversando?



Hazle saber a tu interlocutor que lo estás escuchando de verdad y sin juzgarlo.



Y trata de mantener cada día conversaciones a corazón abierto.



Referencias:

- [Creando relaciones extraordinarias. Video](#)



Paz &
Felicidad.org

paz y felicidad.org

Es un programa sin fines de lucro para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Este sitio es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la



Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

[Facebook/pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)