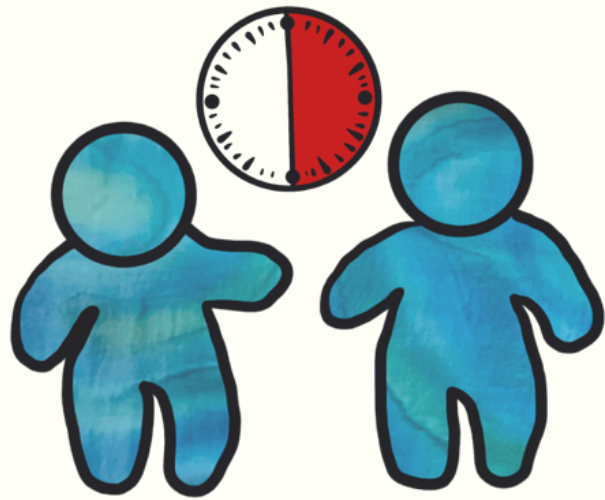
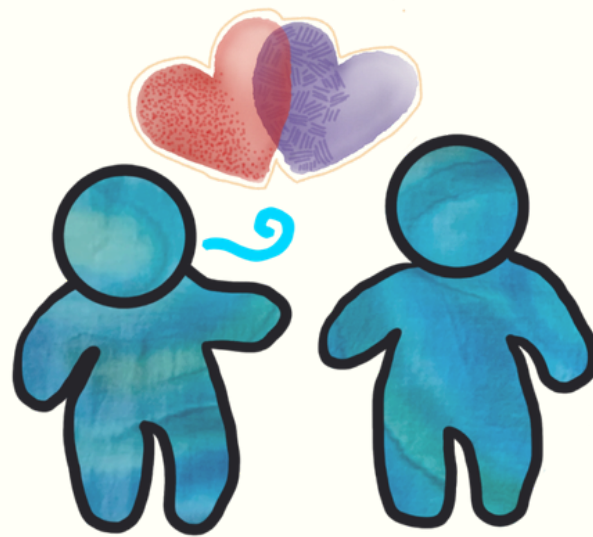


Intercambios de Escucha

Una guía básica para una práctica poderosa



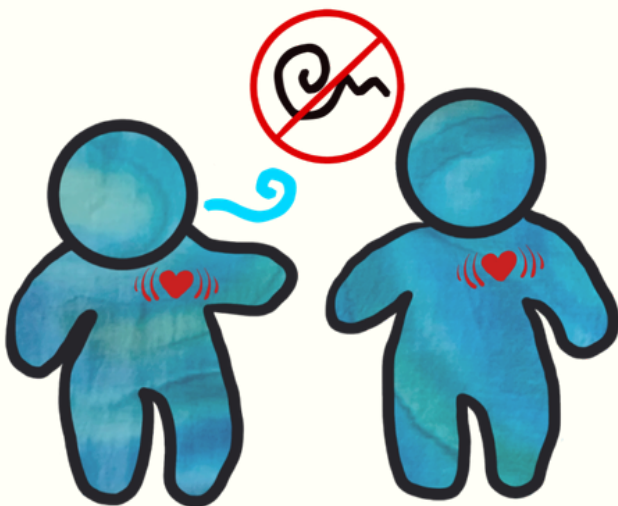
Tomar turnos, (tiempo igual) sin interrupción.



Escuchar con respeto y atención plena.



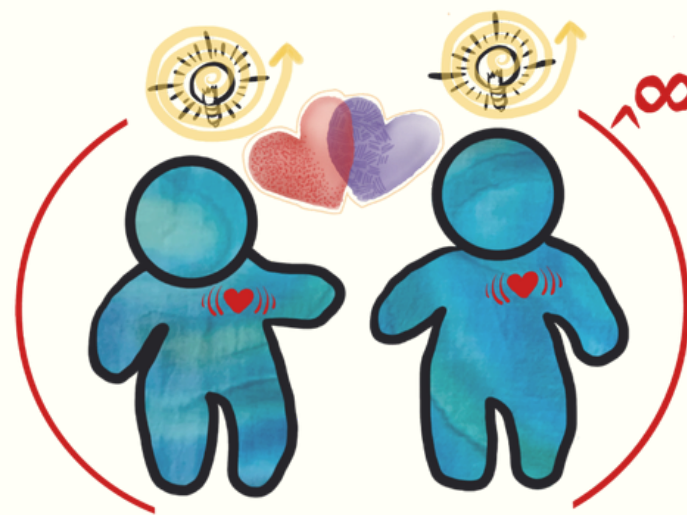
Abstenerse de juzgar.
Abstenerse de hacer preguntas o dar consejos.



Mantener confidencialidad, no te refieras a lo que dijo alguien en su turno sin pedirle permiso.



Si surgen sentimientos, acogerlos y darles espacio.



Los intercambios de escucha nos ayudan a pensar, sanar, estar conectados y actuar con fuerza.