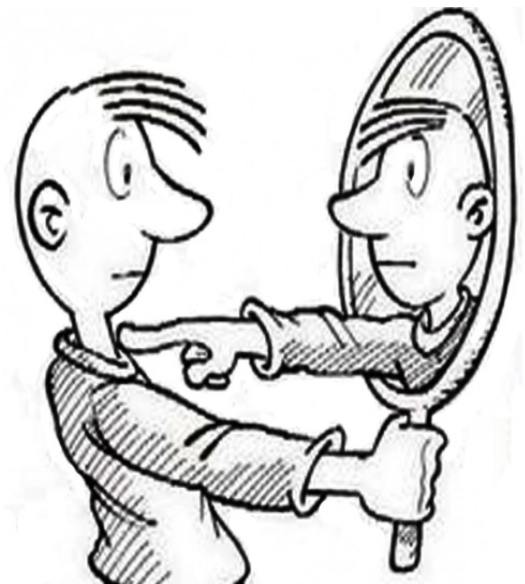




INSTITUTO
BUDA
DHARMA

Manejar la ira



Tema II:

Antídotos a la ira

Parte I

A continuación analiza cómo ha sido tu reacción ante la crítica. Recuerda cuatro críticas que has recibido en tu vida y escríbelas una por una en los espacios que dicen “Crítica recibida”. Si al conectar con algunas de estas experiencias surge la agitación y vuelves a revivir las emociones que surgieron cuando eso sucedió, suelta tus recuerdos por un instante, pon toda tu atención en la entrada y salida del aire por la nariz y toma diez respiraciones profundas.

Después continúa:

En cada uno de los cuatro casos, en el espacio que sigue escribe cómo reaccionaste cuando recibiste esa crítica.

Toma un momento para reflexionar honestamente mirando tus intenciones y acciones en cada situación; examina si lo que te estaban criticando era cierto o no y anótalo en la parte en la que se hace esta pregunta.

Ahora piensa qué puedes aprender de estas críticas y escríbelo en donde corresponde.

En el último espacio escribe cómo podrías haber reaccionado en aquel momento, o cómo puedes reaccionar en el presente de una manera más constructiva en cada una de estas situaciones.

1. Crítica recibida: _____

¿Cómo reaccionaste? _____

¿Era cierto o no? _____

¿Qué puedes aprender? _____

¿Cómo reaccionar diferente? _____

2. Crítica recibida: _____

¿Cómo reaccionaste? _____

¿Era cierto o no? _____

¿Qué puedes aprender? _____

¿Cómo reaccionar diferente? _____

3. Crítica recibida: _____

¿Cómo reaccionaste? _____

¿Era cierto o no? _____

¿Qué puedes aprender? _____

¿Cómo reaccionar diferente? _____

4. Crítica recibida: _____

¿Cómo reaccionaste? _____

¿Era cierto o no? _____

¿Cómo reaccionar diferente? _____

Analiza tus reacciones e identifica si hay un patrón o patrones de cómo reaccionas ante la crítica; descríbelo: _____

A continuación escribe de qué forma te gustaría reaccionar de ahora en adelante: _____

Parte II

1. Recuerda una ocasión en la que tu reacción al enfadarte fue culpar a otros de lo que estaba sucediendo. Escríbela brevemente. Si encuentras que tu ira está surgiendo otra vez, toma unos momentos para calmar tu mente: _____

2. Identifica cuáles fueron tus frases para echar la culpa a otros en ese momento, por ejemplo: él (o ella) nunca..., él o ella siempre... Escribe tus frases en este bote de basura:



3. Evalúa de nuevo la situación e identifica algo que puedas reconocer como tu contribución a esta situación y escríbelo aquí: _____

4. Ahora, recuerda una situación en la que tu respuesta fue culparte a ti misma por lo que estaba sucediendo. Escríbela brevemente: _____

5. Identifica cuáles fueron tus frases para culparte en ese momento, por ejemplo: es que yo nunca puedo..., soy la más inútil..., etc. Escribe tus frases en este bote de basura:



6. Evalúa de nuevo la situación y ahora, en lugar de culparte, identifica algo que puedas reconocer como tu contribución en esto y escríbelo aquí: : _____

7. Reflexiona y contesta para ti mismo(a) las siguientes preguntas: ¿De qué forma culparte a ti o a otros ayudó en esa situación? _____

8. Si tomas la responsabilidad de tu contribución al problema ¿de qué forma esto podría haber ayudado o puede ayudar en esa situación? _____

9. Si tomas responsabilidad de tu contribución ¿cómo podría esto cambiar tu forma de reaccionar ante la situación? _____

10. ¿Qué quieres tener presente de lo que has encontrado en esta reflexión? Haz surgir en ti la determinación de recordarlo: _____

Ahora te recomendamos escuchar la meditación guiada sobre la ira.