



INSTITUTO
BUDA
DHARMA

Manejar la ira

Tema III:

Transformar la ira



Parte I

Recuerda tres ocasiones en las que reaccionaste con ira ante una situación y descríbelas brevemente, una por una, en el espacio que dice “Describe la situación”.

¿Cómo te gustaría que cambiara la persona o personas que tienen que ver con las situaciones que escogiste? En cada una de las tres situaciones, escríbelo en el siguiente espacio.

Por cada punto que pusiste en el segundo apartado, piensa: ¿quién es la persona que tiene que hacer este cambio? y escríbelo en el lugar en que se pregunta “¿Quién?”.

1. Describe la situación: _____

Lo que otros tienen que cambiar _____

¿Quién? _____

2. Describe la situación: _____

Lo que otros tienen que cambiar _____

¿Quién? _____



3. Describe la situación: _____

Lo que otros tienen que cambiar _____

¿Quién? _____

Mirando ahora lo que escribiste sobre las tres situaciones:

1. ¿Es realista que los otros van a cambiar en la forma que yo quiero que lo hagan? _____

2. En cada situación ¿qué está realmente en mis manos cambiar y qué necesito para aprovechar esta oportunidad de hacerlo? _____

Parte II

Tomando en cuenta las mismas situaciones que usaste en la parte I, reflexiona y contesta las siguientes preguntas, para cada una de las tres situaciones:

¿Cómo se manifiesta en mí el enojo (por ejemplo: resentimiento, celos, envidia, enojo conmigo misma, etc.)? escríbelo en el primer espacio para texto.

¿Cómo afecta este estado mental a mí y a otros? Escríbelo en el siguiente espacio.

¿Qué herramientas* de este curso me gustaría aplicar para modificar mi reacción (por ejemplo: ver las mentiras que el enojo me dice, recordar que cuando hay enojo no hay objetividad, etc.)? Escríbelo donde dice: “¿Qué puedo aplicar?”.

*Si no recuerdas las herramientas puedes revisar el anclaje.

1. ¿Cómo se manifiesta? _____

¿Cómo afecta? _____

¿Qué puedo aplicar? _____

2. ¿Cómo se manifiesta? _____

¿Cómo afecta? _____

¿Qué puedo aplicar? _____

3. ¿Cómo se manifiesta? _____

¿Cómo afecta? _____

¿Qué puedo aplicar? _____

Analiza por unos momentos la Parte I y II y escribe tu respuesta a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué herramientas piensas que podrías empezar a implementar ahora mismo? _____

2. Siéntate en silencio cinco minutos y reflexiona en la ventaja de trabajar con tu ira en este momento.

Repasa mentalmente las herramientas y genera la determinación de utilizarlas.

Especifica cómo vas a hacerlo: _____

