
Protocolo para solucionar conflictos con terceros

Un ritual en cinco pasos.

-
- 01 Cierra los ojos y respira
 - 02 Imagina a la persona delante de ti
 - 03 Dile todo lo que sientes
 - 04 Respira profundamente
 - 05 Baja al corazón y conecta con su esencia
-

1

Cierra los ojos y haz tres respiraciones profundas.

2

Imagina delante de ti a la persona con quien tienes el conflicto.

Aquí entra el elemento aire. Si quieres, enciende antes un incienso y unas velas para dar solemnidad al momento y que no sea una simple visualización; de cualquier forma funciona si le pones un poco de emoción.

Te imaginas frente a la persona y le explicas todo lo que para ti es conflictivo, sin que ella pueda responderte, porque en realidad la estás visualizando tú. Por eso puedes decir todo lo que no te permites delante de ella.

| *“Necesito un aumento de sueldo y no sé cómo decírtelo porque me das miedo.”*

| SI ES TU JEFE

3

Conecta con su personalidad y dile todo lo que sientes.

Es decir, nombras la verdad de lo que pasa: sin miedo, o con miedo, pero la nombras.

“Tengo miedo a perderte porque hemos discutido muy fuerte. Eres mi pareja y ahora no sé cómo acercarme a ti. Además, siempre que hago esto te pones así.”

Sacas todo lo que tienes guardado, sin censurarte, delante de esa persona; simplemente, ella no te va a contestar.

Y poco a poco vas sintiendo que te sintonizas con tu corazón, que estás más en ti. Aunque estés herido o herida, aunque estés dolido o dolida, aunque tengas miedo: estás más en ti.

04 · PAUSA

*Respira
profundamente.*

5

Baja a tu corazón y conecta con la esencia luminosa de la persona.

Una vez que has sacado toda la rabia, ha pasado un rato y empiezas a sentirte mejor, llega la parte más mágica del ritual: el momento en que conectas más con tu corazón.

Estás en tu centro. Te respiras, vas al corazón; puedes colocar una mano sobre él o visualizar unas raíces si quieres. Necesitas estar en tu centro, más tranquila, más centrada, responsabilizándote de tu parte: de lo que tú generas para crear esa situación en tu vida, puesto que eres creadora de tu propia realidad.

A partir de ahí, imaginas que esa persona, delante de ti, deja paso a su alma: tienes delante su parte más esencial, su alma sabia, su luminosidad.

05 · CONTINÚA

A esa parte le podrías decir: “Mira, reconozco que esto es cosa mía, que esto lo he creado yo, y quiero solucionarlo contigo. Necesito tu ayuda”. Y pasas a pedirle ayuda a esa alma sabia que ha co-creado este conflicto contigo:

“Por favor, ayúdame a encontrar la mejor solución para el mayor bienestar de todos los involucrados.”

Desde su parte esencial y la tuya, con la que ahora has conectado, desde el amor, pueden hablar. Le pides que te ayude, que quieres acercar posiciones. Si es de corazón y lo haces en conciencia, después le das las gracias y la bendices.

Cierras el ritual con algún pensamiento bello o haciendo algo por alguien: dar una moneda a quien lo necesite, comprar algo para otra persona. Terminas con un acto bello, dando las gracias y celebrando.

COMENTARIOS

Abrir espacio, no manipular.

Este es un ejercicio muy efectivo. Lo más importante es recordar que no se trata de manipular a la otra persona para que haga lo que nosotros consideramos necesario, sino de abrir el espacio para que se presente la mejor solución al conflicto.

Hay una corresponsabilidad de almas en la situación. Aunque nos parezca que la otra persona no puede, no quiere o no es capaz, esa es la personalidad, que puede defenderse o cerrarse. Cuando nos conectamos desde la esencia, las luchas de poder no existen.

Es muy posible que en unos días, unas horas o unas semanas esa persona contacte contigo, te la encuentres o pase algo, y lo que era tan grande se haga más pequeño sin que sepas por qué.

PRUÉBALO

Sin mayores expectativas, solo con curiosidad. A mis clientes y a mí nos ha funcionado prácticamente siempre, y a veces de maneras muy sorprendentes.

PARA NO OLVIDAR

Agradece y repara.

Es muy importante que al final des las gracias a esa persona, a esa parte de su alma que imaginas ahí delante, por su ayuda.

Y después haz algún acto bello para alguien: un gesto que sientas reparador para otros. Porque cuando reparas para otros, reparas para ti.

MI ACTO BELLO

FECHA

PARA CERRAR

*Confía y celebra,
sabiendo que ya
está hecho.*

A S T R I D

fajre

*Entre quien has
sido y quien eres.*

ASTRIDFAJRE.COM · HOLA@ASTRIDFAJRE.COM

COACHING & MENTORING 360°