

SIENTO QUE...

Por favor dílo con más suavidad.
Eso hierde mis sentimientos
Siento que me estás culpando
¿Podrías decirlo de otra manera?
Siento que en este momento no me estás entendiendo.
Me siento criticado/juzgado
Por favor no me des sermones
¿He hecho algo que te ha molestado?

ADMITO QUE...

Estás empezando a convencerme
En parte estoy de acuerdo contigo
Vamos a llegar a un compromiso en esto.
A ver si encontramos un terreno común
Nunca lo había pensado de esa forma
Creo que tu punto de vista es lógico
Entiendo lo que dices



NECESITO CALMARMEME.

Necesito que la situación se calme ahora mismo
Quisiera retirar eso que he dicho
Por favor sé más amable conmigo
Por favor ayúdame a calmarme
Empiezo a sentirme abrumado
¿Puedes darme un beso?
Escúchame y trata de comprenderme
¿Podemos descansar un momento?

PARAR...

Tal vez esté equivocado
Vamos a dejarlo por un momento
Aceptemos que es esto no estamos de acuerdo
Nos estamos desviando del tema
Empecemos de nuevo
Me gustaría dejarlo para otro momento si te parece bien
Me siento abrumado/a



LO SIENTO

Mi reacción ha sido exagerada.
Lo siento
He metido la pata
Deja que lo intente otra vez
Me gustaría ser más amable contigo en este momento y no sé cómo
Veo mi parte de culpa en todo esto
¿Cómo puedo mejorar la situación?
Vamos a intentarlo de nuevo
¿Lo que estás diciendo es...?

APRECIO....

Sé que esto no es culpa tuya
Mi parte de culpa en este problema es...
Entiendo tu punto de vista
Gracias por...
En eso tienes razón
Los dos estamos de acuerdo en...
Los dos estamos en el mismo barco
Entre los dos encontraremos una solución