
INFORME DE CONEXIÓN REAL®

Una pausa para mirar aquello
que solemos pasar por alto.

NOMBRE: _____

FECHA: _____

ANTES DE EMPEZAR

Durante las próximas 24 horas no tienes que cambiar nada.

No tienes que hacerlo mejor.

No tienes que esforzarte más.

No tienes que convertirte en otra persona.

Solo detenerte.

Mirar.

Escuchar.

Porque a veces la vida pasa tan rápido que dejamos de ver lo que ocurre delante de nosotras.

Y, sin embargo, ahí suelen encontrarse las respuestas que llevamos tiempo buscando.

LA FOTOGRAFÍA

Piensa en las últimas 24 horas.

Si alguien hubiera hecho una fotografía de vuestra familia:

¿Quién habría aparecido? **¿Qué habría visto?**

¿Qué estaba haciendo cada persona?

¿Qué emociones crees que estaban presentes?

¿Qué no habría podido captar la fotografía?

LOS ENCUENTROS

¿Cuántos momentos compartiste con tu hijo/a?

1-3

4-6

7-10

Más de 10

Describe el momento de mayor conexión.

¿Qué ocurrió?

¿Qué dijo?

¿Qué sentiste?

¿Qué crees que sintió?

Describe el momento de mayor distancia emocional.

LO QUE HABITUALMENTE NO VEO

Mi hijo/a me busca cuando...

Mi hijo/a se aleja cuando...

Mi hijo/a se ilumina cuando...

Mi hijo/a se apaga cuando...

Algo que llevo tiempo ignorando:

Algo que me preocupa pero casi nunca nombro:

EL RUIDO DE FONDO

Las frases que más se escuchan en nuestra casa son:

Las frases que echo de menos escuchar son:

Si nuestra familia tuviera una banda sonora, sería:

Si nuestra familia tuviera un clima emocional, sería:

MIRAR MÁS PROFUNDO

Lo que más me sorprendió descubrir:

Algo que no esperaba encontrar:

Algo que todavía no comprendo:

Algo sobre mí que he visto en este proceso:

MIRAR MÁS PROFUNDO

Algo sobre mi hijo/a que he visto en este proceso:

Si tuviera que poner un título a la relación que hemos tenido estos días sería:

Y si pudiera escribir una sola frase para mi hijo/a después de completar este informe sería:

A VECES...

A veces no necesitamos más consejos.

**A veces lo primero que necesitamos es
ver.**

**Ver aquello que el cansancio, las prisas y
la rutina
habían dejado en segundo plano.**

**Porque todo vínculo se transforma
el día que dejamos de mirarlo por encima
y empezamos a mirarlo de verdad,
desde lo REAL.**