

Escucha 1:
desde los hábitos

Downloading
hábitos de juicio

**Nueva confirmación de
opiniones y maneras de
pensar viejas**

Escucha 2:
desde afuera

Escucha factual
percibiendo
diferencias

**Apertura
del
pensar**

**Quitar fuerza
(nuevos) datos**

Escucha 3:
desde adentro

**Escucha
empática**

**Apertura
del
sentir**

**Ver con los ojos de
otras personas**
Conexión emocional

Escucha 4:
desde la fuente

**Escucha
generadora**
desde el futuro
que está
emergiendo

**Apertura
de la
voluntad**

**Conectar con
un nuevo todo
emergente**
Movimiento en la identidad y
en el si mismo(a)

Evaluación de nuestros niveles de escucha

Primera parte: Evaluación de nuestros niveles de escucha

Reflexiona sobre tu día. En cada casilla, ubica el porcentaje de tu tiempo que te sentiste involucrado(a) en cada nivel de escucha. El total debe ser igual a un 100%

Nivel de escucha	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Nivel 1: Downloading... descargando Escuchar desde nuestras voces de juicio, desde nuestros hábitos, desde lo que ya sabemos. El resultado es que re-confirmas lo que ya sabes.							
Nivel 2: Factual Notando algo nuevo, algo que se diferencia de lo que ya sabes o esperabas escuchar.							
Nivel 3: Estableciendo empatía Escuchando desde el lugar donde otra persona está hablando, experimentando/sintiendo una conexión emocional.							
Nivel 4: Escucha generativa Conectando con el futuro que está emergiendo - a una posibilidad futura que articula tu ser que está emergiendo con lo que realmente eres.							
Total (100 %)							

Segunda parte: Descripción de una experiencia de escucha

Describe una historia sobre un momento en el día cuando has experimentado un cambio de un nivel de escucha a otro. Identifica hacia qué nivel has cambiado, es decir, si has avanzado o retrocedido el día de hoy.

Día 1....