

6.1 LEE EL ARTÍCULO

Entrenamiento 0: Confrontar

Definición

Confrontar es la acción de ser capaz de encarar a alguien o algo sin evitar a la persona o al objeto.

Propósito

Este ejercicio te adiestra en CONFRONTAR cómodamente a otra persona.

Posición

Tú y otra persona se sientan como a un metro de distancia, uno frente al otro con los ojos abiertos.



Instrucciones

No hay conversación alguna. Este es un ejercicio silencioso. Te sientas y miras a la otra persona frente a ti y no dices o haces nada. No debes hablar, moverte, reírte nerviosamente, abochornarte ni adormilarte. CONFRONTA CÓMODAMENTE A LA OTRA PERSONA.

Fraseología

Adiestrador: "Comienza" o "Eso es".

El adiestrador tiene dos cosas que puede decir. Si el estudiante no mantiene su posición, se desploma, se queda inconsciente, se sacude, sus ojos empiezan a vagar o de alguna forma manifiesta una posición incorrecta, el adiestrador dice: "Eso es" y corrige la dificultad. Entonces dice "Comienza" de nuevo y el ejercicio continúa. Cuando el adiestrador desea hacer observaciones, dice: "Eso es", corrige el punto y luego dice de nuevo "Comienza".

Resultado Final

El ejercicio se hace hasta que seas capaz de simplemente estar ahí y CONFRONTAR cómodamente a la otra persona.