

Self-Reflection: I am feeling some kind of way

Journaling

1. What am I feeling, and why am I feeling that way? Am I triggered by this situation?
2. What am I contributing to the situation? (e.g. my habits/mindsets, my relationship to myself, how I get in my own way)
3. What is not mine? (e.g. what others are contributing, institutional/structural issues, things outside my control)
4. What am I assuming or interpreting?
5. What can I learn from this? Is there any personal growth or healing this situation is inviting me to engage in? Who can support me in my healing?

If you conclude that you should talk to someone else about this situation, then:

6. Why am I having the conversation? What do I hope will be different?
7. How is my relationship to the person I want to talk to? Do we trust each other, and believe in one another's capacity to listen and learn? If not, what can I do to strengthen our relationship?
8. Are there any privilege/power dynamics I need to be mindful of?
9. Where and when will I propose having this conversation? What will help it be successful? What core values do we share, that we can ground this conversation in?

Autorreflexión: Me siento de cierta manera

Escribir en diario

1. ¿Qué siento y por qué me siento de esta manera? ¿Es desencadenante esta situación?
2. ¿Qué estoy contribuyendo a la situación? (p. ej., mis hábitos/mentalidad, la relación que tengo con mí mismo(a/e), cómo me interpongo en mi propio camino)
3. ¿Qué no es mío? (p. ej., qué contribuyen otras personas, cuestiones institucionales/estructurales, cosas fuera de mi control)
4. ¿Qué estoy asumiendo o interpretando?
5. ¿Qué puedo aprender de esto? ¿Hay algún crecimiento o sanación personal en la que esta situación me invite a implicarme? ¿Quién puede apoyarme en mi sanación?

Si concluyes que deberías de hablar con alguien más de esta situación, entonces:

6. ¿Por qué he decidido tener la conversación? ¿Qué espero que sea diferente?
7. ¿Cómo es mi relación con la persona con la que deseo hablar? ¿Nos tenemos confianza mutua, y creemos en la capacidad de la otra persona de escuchar y aprender? Si no es así, ¿qué puedo hacer para fortalecer nuestra relación?
8. ¿Hay alguna dinámica de privilegio o poder que necesito tener en mente?
9. ¿Dónde y cuándo voy a proponer esta conversación? ¿Qué ayudará a que esta tenga éxito? ¿Qué valores fundamentales compartimos en los que podamos cimentar esta conversación?