

WAIT

Why Am I Talking?

¿Por qué estoy hablando?

Antes de responder a alguien que comparte, responde estas preguntas:

1. ¿Estoy a punto de responder de una manera **desinteresada, impaciente o emocionalmente desconectada**?
2. ¿Estoy a punto de **desviar la atención hacia mí** contando una historia o señalando mi necesidad de ser atendido?
3. ¿Estoy a punto de **ofrecer una solución o consejo, mentorear, enseñar o entrenar sin que me lo hayan pedido**?
4. ¿Estoy a punto de **corregirles o contrarrestarles con un 'No deberías sentirte así', un 'Pero...', o alguna versión de 'Yo lo veo de manera diferente'**?

Si respondiste que SI, no hables.

Si respondiste que NO, utiliza los pasos apropiados a continuación mientras hablas.



Ligero **WAIT**

1. **Atender.** Usa tu cerebro, corazón y cuerpo. Haz contacto visual, entra en su historia. *Gracias por compartir. Nos alegra estar contigo.*
2. **Haz preguntas detalladas con amabilidad y curiosidad.** *¡Cuéntame más sobre ese momento específico! ¿Cuál fue tu parte favorita?*
3. **Refleja su emoción y nivel de energía.** *Eso debe haber sido ____ (increíble, gratificante, etc.).*
4. **Haz preguntas 'del corazón'.** *¿Cómo fue eso para ti? ¿Qué significado tuvo para ti? ¿Cómo lo sentía tu cuerpo? ¿Hay alguna parte de ti que lo siente diferente?*
5. **Resumir y Reflexionar.** *Lo que escucho es que ____ ocurrió, y te sientes _____. ¿Estoy cerca? Al escuchar tu historia, me siento _____.*
6. **Invita a la auto-reflexión.** *¿Qué te hizo darte cuenta este evento o el contar la historia? ¿En qué parte de esta historia te sentiste como tu mejor yo?*
7. **Reconoce la gloria única de la persona y/o de Dios en esta historia.** *Qué genial que tú ____, que Dios _____. Gracias por permitirme escuchar y experimentar tu historia contigo.*



Profundos **WAIT**

1. **Honra la importancia.** Deja un espacio tranquilo. Desacelera. **Haz una pausa.**
2. **Estamos contigo.** *Gracias por compartir. Nos alegra estar contigo, pase lo que pase. Si eso es todo lo que deseas compartir, podemos simplemente estar contigo mientras continuamos o ofrecer apoyo ahora mismo; o podemos explorar esto juntos durante unos minutos y ofrecer apoyo al final.*
3. **Brindar fortaleza.** *Somos lo suficientemente fuertes y tranquilos para acoger tus emociones profundas. No te juzgaremos ni condenaremos.*
4. **Sintoniza con curiosidad compasiva.** *Cuéntame más. ¿Cómo fue para ti? ¿Cómo te sientes al sentirte de esta manera? ¿Hay alguna parte de ti que lo siente de forma diferente? ¿Dónde o cómo siente tu cuerpo eso?*
5. **Reflexionar.** *Lo que estoy escuchando es que te sientes ____ como resultado de _____. También podrías sentir _____. ¿Es eso más o menos correcto?*
6. **Valida y muestra empatía con calma.** *Tus emociones no son incorrectas. No estás loco. Tiene sentido que te sientas de esta manera. Si estuviera en tu lugar, podría sentir ____; ¿sientes eso? Opcional: ¿Cuándo has sentido de esta manera antes? ¿Cuál es tu primer recuerdo de sentirte de esta manera?*
7. **Ofrecer apoyo.** *¿Cómo se ve el apoyo? Podemos orar por ti en silencio o en voz alta ahora o más tarde; escuchar a Jesús contigo ahora; brainstorm de soluciones; compartir historias similares o consejos; hablar más tarde; o algo más?*

1. **Sé considerado** con la **situación**, y con el **tiempo y la capacidad** del oyente.
2. Compartiré según mi nivel de comodidad y vulnerabilidad.
3. **Usa el estímulo de Abrir la Bóveda** para nombrar uno o más sentimientos y el evento asociado—solo el **titular**—centrándote en los sentimientos, no en los detalles o la historia previa
4. **Permite espacio** para que el oyente asimile y haga preguntas suaves.
5. **Haz una pausa y sé curioso** si el oyente deja de escuchar (observa el lenguaje corporal).
6. **Responde amablemente** si no escuchan bien.

2BKNOW

Cálido	Libre	Relajado	Ambivalente	Perplejo	Agresivo	Infuriado			
Aceptado	Realizado	Aliviado	Perplejo	Desconcertado	Molesto	Ira			
Divertido	Lleno	Respetado	Desconcertado	Caótico	Traicionado	Irritado			
Anticipativo	Contento	Tranquilo	Confundido	Curioso	Amargado	Irritado	Abandonado	Consternado	Pésimo
Excitado	Agradecido	Seguro	Aturdido	Curioso	Incomodado	Celoso	Consternado	Insatisfecho	Bajo
Tranquilo	Feliz	Satisfecho	Distraído	Aturdido	Irritado	Decepcionado	Horrible	Deprimido	Melancólico
Calmado	Esperanzado	Seguro	Dudoso	Distraído	Quemado	Enfadado	Agridulce	Desanimado	Lúgubre
Descarado	Inquisitivo	Sensible	Agitado	Dudoso	Engañado	Indignado	Compasivo	Vacío	Descuidado
Alegre	Inspirado	Sereno	Fragmentado	Agitado	Desconectado	Perturbado	Preocupado	Frágil	Fuera de lugar
Cómodo	Interesado	Establecido	Desgastado	Fragmentado	Crítico	Provocado	Aplastado	Sombrío	Marginado
Confiado	Íntimo	Significativo	En un apuro	Desgastado	Desdeñoso	Rabioso	Aislado	Taciturno	Lástima
Contento	Amoroso	Estimulado	Revuelto	En un apuro	Descontento	Resentido	Derrotado	Afligido	Remoto
Satisfecho	Nostálgico	Exitoso	Perdido	Revuelto	Falto de respeto	Ridiculizado	Abatido	Pena	Alejado
Valiente	Optimista	Agradecido	Confuso	Perdido	Distante	Desconcertado	Deprimido	Con el corazón roto	Separado
Creativo	Excesivamente alegre	Cosquilleado	Perplejo	Confuso	Enfurecido	Escéptico	Desierto	De corazón tierno	Dolorido
Encantado	Pacífico	Confiado	Desconcertado	Perplejo	Explosivo	Enfurecido	Desolado	Herido	Tierno
Extático	Jugueteón	Sin ataduras	Disperso	Desconcertado	Harto	Cabreado	Distante	Ignorado	Infeliz
Eufórico	Complacido	Desprotegido	Estupefacto	Disperso	Frustrado	Violado	Detestable	Crítico	Desoído
Animado	Poderoso	Sin prisa	Desgarrado	Estupefacto	Echando humo	Retraído	Devastado	Excluido	No deseado
Emocionado	Orgullosa	Valorado	Desenfocado	Desgarrado	Furioso		Decepcionado	Solitario	No bienvenido
Exhilarado	Refrescado	Cálido	Inquieto	Desenfocado	Hostil		Desaprobador		Victimizado
Expectante				Inquieto	Indignado		Desconectado		Desgastado

Alegre

Incierto

Enojado

Triste

Sorprendido		Temeroso		Avergonzado		Asqueado	Desesperanzado
Asombrado	Asustado	Presagio	Silenciado	Avergonzado	Humillado	Desprecio	Agonía
Asombrado	Agitado	Frenético	Estresado	Solo	Inadecuado	Odio	Angustia
Impresionado	Alarmado	Indefenso	Tenso	Apologético	Inferior	Asco	Desmoralizado
Desilusionado	Anticipativo	Hesitante	Aterrorizado	Incómodo	Insignificante	Nauseabundo	Desesperado
Atónito	Ansioso	Horrorizado	Amenazado	Menospreciado	Invisible		Desalentado
Ansioso	Aprensivo	Inseguro	Inquieto	Contrariado	Mortificado	Repelido	Desanimado
Energético	Evasivo	Nervioso	Desprotegido	Torpe	Insuficiente	Repugnado	Entumecido
Maravillado	Cuidadoso	Tenso	Inseguro	Convencido	Impotente	Revuelto	Resignado
Conmocionado	Cauteloso	Abrumado	Vulnerable	Profanado	Arrepentido	Enfermo	
Sobresaltado	Defensivo	Presa del pánico	Débil	Degradado	Rechazado		
Conmovido	Angustiado	Perseguido	Preocupado	Sucio	Arrepentido		
Maravilla	Temor	Inútil		Desconcertado	Cohibido		
	Nervioso			Avergonzado	Vergüenza		
	Expuesto			Excluido	Lo siento		
				Fracaso	Demasiado		
				Culpable	Incómodo		

Abrir la Bóveda

[Justo ahora, La semana pasada, en 6ª grado], **cuando** [el evento que condujo a la emoción] **ocurrió. Me sentí** [sentimiento #1], [sentimiento #2], **y** [sentimiento #3, etc.].

Bóveda de Sentimientos

W A I T

Why Am I Talking?

Before responding to someone who shares, answer these questions:

1. Am I about to respond in an **uninterested, impatient, or emotionally disconnected** way?
2. Am I about to **turn the attention to me** by telling a story or signaling my need to be attended to?
3. Am I about to **offer a solution or advice, mentor, teach or coach** without them requesting it?
4. Am I about to **correct or counter them** with “You shouldn’t feel that way”, “But...”, or a version of “I see it differently”

If YES, don't talk.

If NO, use the appropriate steps below as you talk.



Light WAIT

1. **Engage.** Use your brain, heart, and body. Make eye contact, enter in to their story. *Thank you for sharing. We're glad to be with you.*
2. **Ask kind, curious detail questions.** *Tell me more about that specific moment! What was your favorite part?*
3. **Mirror their emotion and energy level.** *That must have been ____ (amazing, rewarding, etc.).*
4. **Ask “heart” questions.** *What was that like for you? How was it significant for you? How was your body feeling it? Does part of you feel differently?*
5. **Summarize and Reflect.** *What I'm hearing is ____ happened, and you feel _____. Am I close? As I listen to your story, I feel_____.*
6. **Invite self-reflection.** *What did this event, or telling the story, help you realize? Where in this story did you feel like your best self?*
7. **Acknowledge the unique glory of the person and/or God in this story.** *How cool that you _____, that God _____. Thanks for letting me listen and experience your story with you.*



Heavy WAIT

1. **Honor the weightiness.** Leave quiet space. Slow down. **Pause.**
2. **Be with.** *Thank you for sharing. We're glad to be with you, no matter what. If that's all you want to share, we can just be with you as we continue or offer support right now; or we can explore this together for a few minutes and offer support at the end.*
3. **Lend strength.** *We are strong and calm enough to welcome your big emotions. We won't judge or condemn you.*
4. **Attune with compassionate curiosity.** *Tell me more. What was it like for you? How do you feel about feeling this way? Does part of you feel differently? Where or how does your body feel it?*
5. **Reflect.** *What I'm hearing is you feel _____ as a result of _____. You might also feel _____. Is that about right?*
6. **Validate & Empathize calmly.** *Your emotions aren't wrong. You're not crazy. It makes sense that you feel this way. If I were in your shoes, I might feel _____; do you feel that?*
Optional: *When have you felt this way before? What's your earliest memory of feeling this way?*
7. **Offer support.** *What does support look like? We could pray for you silently or aloud now or later; listen to Jesus with you now; brainstorm solutions; share similar stories or advice; talk later; or something else?*

Sender Tips

Connect with How I Feel

1. For now, **set aside what I think** and focus on **how I feel**.
2. **Feelings just are. I'm not wrong, immoral or defective to feel or acknowledge** them.
3. Pull words out of the **Feelings Vault** and **say them out loud**. Choose as many as I want.
4. I can have **conflicting feelings**. *I feel sad, but also grateful.*
5. Be **curious about my feelings**. **Be kind**, not condemning.
6. Notice if a feeling **intensifies when I name it**.

Share How I Feel

1. Be **considerate** of the situation, & the listener's time & capacity.
2. Share to my level of comfort and **vulnerability**.
3. **Use the Open the Vault prompt** to name one or more feelings and the associated event—just the **headline—focusing on the feelings**, not details or backstory.
4. **Allow space** for the listener to absorb & ask gentle questions.
5. **Pause and be curious** if the listener stops listening (notice body language).
6. **Respond kindly** if they don't listen well.

Accepted
Amused
Anticipatory
Aroused
At Ease
Calm
Cheeky
Cheerful
Comfortable
Confident
Content
Contented
Courageous
Creative
Delighted
Ecstatic
Elated
Encouraged
Excited
Exhilarated
Expectant
Free

Fulfilled
Full
Glad
Grateful
Happy
Hopeful
Inquisitive
Inspired
Interested
Intimate
Loving
Nostalgic
Optimistic
Overjoyed
Peaceful
Playful
Pleased
Powerful
Proud
Refreshed
Relaxed
Relieved

Respected
Restful
Safe
Satisfied
Secure
Sensitive
Serene
Settled
Significant
Stimulated
Successful
Thankful
Thrilled
Tickled
Trusting
Unfettered
Unguarded
Unhurried
Valued
Warm

Joyful

Ambivalent
Baffled
Bewildered
Chaotic
Confused
Curious
Dazed
Distracted
Doubtful
Flustered
Fragmented
Frazzled
In a bind
Jumbled
Lost
Muddled
Perplexed
Puzzled
Scattered
Stunned
Torn
Unfocused
Unsettled

Uncertain

Aggressive
Annoyed
Betrayed
Bitter
Bothered
Bristling
Burned Up
Cheated
Disconnected
Critical
Dismissive
Displeased
Disrespected
Distant
Enraged
Explosive
Fed Up
Frustrated
Fuming
Furious
Hostile

Indignant
Infuriated
Irate
Irked
Irritated
Jealous
Let down
Mad
Outraged
Perturbed
Provoked
Raging
Resentful
Ridiculed
Ruffled
Skeptical
Steamed
Ticked Off
Violated
Withdrawn

Angry

Abandoned
Appalled
Awful
Bittersweet
Blue
Compassionate
Concerned
Crushed
Cut-off
Defeated
Dejected
Depressed
Deserted
Desolate
Detached
Detestable
Devastated
Disappointed
Disapproving
Disconnected

Dismayed
Dissatisfied
Down
Downhearted
Empty
Forsaken
Fragile
Gloomy
Glum
Grieved
Grief
Heartbroken
Hurt
Ignored
Isolated
Judgmental
Left-out
Lonely
Lonesome
Lousy

Low
Melancholy
Mournful
Neglected
Out of place
Outcast
Pity
Remote
Removed
Separated
Somber
Sorrowful
Tender
Tenderhearted
Unhappy
Unheeded
Unwanted
Unwelcome
Victimized
Worn down

Sad

Surprised

Amazed
Astonished
Awed
Disillusioned
Dumbfounded
Eager
Energetic
Marveling
Shocked
Startled
Stirred
Wonder

Fearful

Afraid
Agitated
Alarmed
Anticipatory
Anxious
Apprehensive
Avoidant
Careful
Cautious
Defensive
Distressed
Dread
Edgy
Exposed

Foreboding
Frantic
Frightened
Helpless
Hesitant
Horried
Insecure
Nervous
On edge
Overwhelmed
Panic Stricken
Persecuted
Petrified
Scared

Silenced
Stressed
Tense
Terrified
Threatened
Uneasy
Unprotected
Unsafe
Vulnerable
Weak
Worried
Worthless

Ashamed

Abashed
Alone
Apologetic
Awkward
Belittled
Chagrined
Clumsy
Convicted
Defiled
Degrated
Dirty
Disconcerted
Embarrassed
Excluded
Failure
Guilty

Humiliated
Inadequate
Inferior
Insignificant
Invisible
Mortified
Not enough
Powerless
Regretful
Rejected
Remorseful
Self-Conscious
Shame
Sorry
Too much
Uncomfortable

Disgusted

Contempt
Hate
Loathing
Nauseated
Repelled
Repulsed
Revolted
Sickened

Hopeless

Agony
Anguish
Demoralized
Despairing
Desperate
Despondent
Discouraged
Numb
Resigned

Open the Vault

[Just now, Last week, In 6th grade], when [the event that led to the emotion] happened, I felt [feeling #1], [feeling #2], and [feeling #3, etc.].

Feelings Vault