

KRITIKA FOGADÁSA

Kapott kritika: _____

ELVÁLASZTÓ

a.) Önkritikus, bántó gondolataim:

b.) A másik hibáztatása, kritizálása:

ÖSSZEKAPCSOLÓ

c.) Saját érzéseim és szükségleteim

_____ érzek, mert _____ szeretnék.

_____ vagyok, mert _____ nagyszerű lenne.

_____ érzek, mert _____ fontos számomra.

d.) Másik lehetséges érzése és szüksége:

_____ érzek, mert _____ szeretnél ?

_____ vagy, mert _____ nagyszerű lenne ?

_____ érzek, mert _____ fontos számodra ?