

VÉGIGGONDOLNI

Címzett: _____ Ki az a számomra fontos ember, aki olyat tett, ami nekem nem tetszett?

Szándékom:

- elmondani
- meghallgatni
- megtalálni a mindkettőnk számára megfelelő megoldást

KRITIKAMENTES ŐSZINTESÉG:

1.) Megfigyelésem: _____ Ezt láttam, hallottam, tapasztaltam és nem tetszett:

2.) Érzésem



_____ érzek, mert _____ szeretnék.

_____ érzek, mert _____ fontos számomra.

_____ érzek, mert _____ vágyom.

3.) Szükségletem



4.) Mit kérek tőle most? _____ jelen időben, mérhetően, megcselekedhető formában:

EMPATIKUS RÁHANGOLÓDÁS A MÁSIK FÉLRE:

5.) Mit érezhet a másik, mik lehetnek az ő szükségletei?

_____ érzek, mert sokra értékeled a _____ ?

_____ vagy, mert számodra fontos a _____ ?

_____ érzek, mert nagyra tartod a _____ ?

ÉLETSZERŰ CSELEKVÉSI TERV

6.) Miután végiggondoltam mindezt, mit mondanék vagy tennék?
