12 PRAC ŻYRAFY

1. Zatrzymaj się.
2. Weź oddech.
3. Pogłośnij słuchanie – usłysz swoje oceny/interpretacje.
4. Zamień ocenę na obserwację. Co się wydarzyło?
5. Zauważ swoje emocje – nazwij je.
6. Sprawdź, jakie potrzeby za nimi stoją.
7. Sformułuj prośbę do siebie.
8. Zauważ emocje innych.
9. Poszukaj potrzeb, jakie za nimi stoją.
10. Sprawdź, które są zaspokojone.
11. Dowiedz się, które nie są zaspokojone.
12. Sformułuj prośbę do drugiej osoby.

www.filomata.pl

Elżbieta Więcław