*Ćwiczenie*

*Gdy załapiesz u siebie „przeszkadzającą” myśl lub dowolną emocję, przejdź poniższe kroki, by uzyskać kontakt z samym sobą.*

Jaka myśl, ocena, obawa mi krąży po głowie? Co sobie w myślach powtarzam?  
…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Mój wewnętrzny dialog w „Języku serca”

1. Co faktycznie spostrzegam? Co widzę, słyszę?

2. Jakie emocje są we mnie? Co czuję?

3. Z jakiej spełnionej lub niespełnionej potrzeby wynikają te emocje?

4. Jakie strategie pozwoliłyby mi spełnić moją potrzebę i którą ze strategii wybieram jako pierwszą do realizacji?

Jaka myśl, ocena, obawa mi krąży po głowie? Co sobie w myślach powtarzam?  
……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Mój wewnętrzny dialog w „Języku serca”

1. Co faktycznie spostrzegam? Co widzę, słyszę?

2. Jakie emocje są we mnie? Co czuję?

3. Z jakiej spełnionej lub niespełnionej potrzeby wynikają te emocje?

4. Jakie strategie pozwoliłyby mi spełnić moją potrzebę i którą ze strategii wybieram jako pierwszą do realizacji?

Jaka myśl, ocena, obawa mi krążyć może po głowie drugiej strony? Co może sobie w myślach powtarzać?…………………………………………………………………………………………………………………………………………

Jak mogę usłyszeć drugą osobę „uszami żyrafy”?

1. Co faktycznie może spostrzegać? Co widzi, słyszy?

2. Jakie emocje mogą w niej być. Czy czujesz…?

3. Z jakiej spełnionej lub niespełnionej potrzeby wynikają te emocje? Czy potrzebujesz…?

4. Jakie strategie pozwoliłyby spełnić tą potrzebę? Czy chcesz…?