

ΆΣΚΗΣΗ 5

Έχετε κάτι να γράψετε.

ΜΗΝΎΜΑΤΑ «ΕΓΎΩ».

Η άσκηση αποτελείται από την επικοινωνία ορίων, αναγκών, στόχων και συναισθημάτων.

Γράψτε τα δικά σας δυναμικά μηνύματα.



Μίλα για τον εαυτό σου για τα συναισθήματά σου για την προοπτική σου.

Χρησιμοποιήστε μηνύματα που ξεκινούν με "εγώ" - π.χ. Θέλω, χρειάζομαι, αντί για "επειδή εσύ..."

θέλω

χρειάζομαι

Νομίζω

νιώθω

δεν θέλω

δεν μπορώ να ακούσω

ακούω

βλέπω

δεν χρειάζομαι



Διαβάστε δυνατά τις ανάγκες σας.

Είναι σημαντικό να τα επικοινωνείτε και να μην τα αφήνετε στη σφαίρα της σκέψης.