



# Ćwiczenie

## Moduł 7, lekcja 4

Przypomnij sobie sytuację, która cię jakoś zdenerwowała (lekką) lub zirytowała. A następnie wyobraź sobie, że oglądasz tę sytuację okiem kamery. Opisz, co widzisz, co słyszysz. Bez osądów, ocen i interpretacji. To będzie obserwacja. Następnie, używając listy uczuć, wybierz uczucie, a może dwa, których doświadczasz w tej sytuacji. Kolejny krok to wspierając się listą potrzeb zastanów się, jaka potrzeba/potrzeby nie zostały zaspokojone w tej sytuacji. Na koniec zobacz, czy przychodzi ci na ten moment prośba – coś, o co chciałabyś poprosić drugą osobę lub siebie, a co pomogłoby ci zaspokoić twoje potrzeby.

Zapisz to:

Obserwacja: Kiedy widzę/słyszę.....  
 .....  
 .....

Uczucie: Czuję.....

Potrzeba: Ponieważ potrzebuję.....

Prośba: Czy zechciałbyś.....  
 .....  
 .....?