



Ćwiczenie

Moduł 7, lekcja 3. Empatia dla siebie

A teraz kilka pytań do w własnej refleksji, jak potrzeby żyją w Tobie, na ile są ważne i jakie jest ich miejsce w Twoim życiu, jak do nich podchodzisz.

Odpowiedz szczerze na pytania:

- W Twoim codziennym życiu czyje potrzeby są ważniejsze: Twoje czy innych?
- Co sprawia, że Ci się chce działać?
- Jak skutecznie ładujesz swoje baterie wewnętrzne?
- Co według Ciebie daje spójność i autentyczność w życiu?

Weź głęboki wdech i daj sobie chwilkę na zastanowienie się, co teraz czujesz?

Jakie uczucie w tym momencie Ci towarzyszy?

Gdy już zidentyfikujesz to uczucie, zapisz je:

Następnie poszukaj, o czym może Cię to uczucie informować. Innymi słowy, jaka jest Twoja zaspokojona lub niezaspokojona potrzeba. Zapisz ją

(możesz sięgnąć po listę potrzeb, by się wesprzeć.)

A teraz połącz uczucie z potrzebą i zapisz całe zdanie zgodnie z modelem Porozumienia bez przemocy:

Czuję (*tu wstaw uczucie*)....., bo potrzebuję/ bo ważne jest dla mnie (*tu wstaw potrzebę*).....