

ارتباط همدلانه



تمرین

تمرین اول

رفتاری که کسی انجام داد و موجب رنجش شما شد را با جزئیات بنویسید.

تمرین دوم

دوربین بزرگ آنچه در بیرون روی داده را مشاهده می کند. (رفتار او و واکنش من)

تمرین سوم

دوربین کوچک آنچه در درون من روی داده را مشاهده می کند (فکرها، احساس ها و علائم بدنی).

تمرین چهارم

تمیز دادن آنچه مشاهده کردم از برداشتها، ارزیابی ها و قضاوت ها.

تمرین پنجم

یافتن بستری که من در زندگی در مورد دیگری دارم و تاثیرش روی خودم، روی او و روی رابطه.