

ارتباط همدلانه ۲



تمرین

تمرین اول

با چه نیازهایی مواجهید، کدام یک از نیازهایتان برآورده نیست؟

تمرین دوم

برای برآوردن نیازهایتان به کدام راهکارها وابسته اید. چه راهکارهای دیگری را می توانید خلاقانه جایگزین آنها کنید.

تمرین سوم

افراد را در سکوت احساس و نیاز ببینید / احساس و نیاز دیگران را حدس بزنید.

تمرین چهارم

لطفا و متشکرم را در رفتارهای چالشی پیدا کنید.

تمرین پنجم

فصل ۵ کتاب ارتباط بدون خشونت و تمرین آن را مطالعه کنید .