

ارتباط همدلانه ۲



تمرین

تمرین اول

احساس هایتان را شناسایی کنید.

تمرین دوم

با استفاده از لیست احساس ها، برای احساس هایتان واژه پیدا کنید.

تمرین سوم

پیام احساس ها را دریابید.

تمرین چهارم

ببینید کجا احساس هایتان را کتمان، انکار و سرکوب کردید؟ این موارد را بنویسید.

تمرین پنجم

کجا مالکیت احساسات را پذیرفتید؟ این موارد را بنویسید.