

نشست هفتم ارتباط همدلانه ۱



تمرین

تمرین اول

روزی یک درخواست انجام دهید. علیرغم هر احساسی که دارید. با پاسخ آن روبرو شوید. درخواستهایی که احتمال نه شنیدن در آن زیاد است.

تمرین دوم

با نه همدلی کنید، در فضایی امن از طرف مقابل بخواهید موانع پاسخ بله به درخواستتان را بگویند. ملاحظاتی را برسمیت بشناسید و با لحاظ کردن آنها درخواست مجدد کنید. این تمرین را تا جایی که خودتان و طرف مقابل ظرفیت دارید ادامه دهید. آمادگی او را برای شروع گفتگو و برای ادامه آن با وی چک کنید.

تمرین سوم

به تجربه خودتان در هنگام درخواست کردن و هنگام نه شنیدن و هنگام درخواست مجدد حضور داشته باشید.