

تمرین ها

۱. حس ها و احساس های خود را شناسایی کرده برایشان واژه پیدا کنید.
۲. پیام احساس ها را دریافت کنید و ببینید به چه نیازهایی اشاره می کنند؟
۳. به مواردی که احساس هایتان را نادیده می گیرید، یا کتمان، انکار و سرکوب می کنید، توجه کنید.
۴. همدلی کردن با احساس ها را تجربه کنید.
۵. ببینید با برعهده گرفتن مالکیت احساساتان کجایید؟ وقتی چنین هستید نتیجه چیست؟
۶. با ابراز احساس هایتان چگونه اید؟ در این مورد تلاش کنید و پیامدش را ببینید.