

تمرین ها

۱. به مواردی که درمورد خودتان و دیگران قضاوت های اخلاقی دارید توجه کنید.
۲. این قضاوت ها چه احساس ها و واکنش هایی را در شما برمی انگیزاند؟
۳. وقتی قضاوت هایتان شما را می رانند، تأثیرش بر روابط شما چیست؟
۴. در پس این قضاوت ها چه نیازهایی نهفته اند؟
۵. وقتی به نیازهای پشت قضاوت ها آگاه می شوید، چه امکان هایی در دسترس شما قرار می گیرد؟
۶. در مورد یکی از چالش های زندگیتان از جایگاه چهار صندلی با آن مواجه شوید و پیامد نشستن بر هریک از صندلی ها را بنویسید.