

تمرین ها

۱. نیازهای غالب خود را در ارتباط با اطرافیان‌تان شناسایی کنید.
۲. رابطهٔ احساس‌ها و هیجان‌هایی که تجربه می‌کنید را با نیازهای پشت آن‌ها کشف کنید.
۳. به رفتارهای خود از جهت نیازهایی که برآورده می‌کنند توجه کنید.
۴. برای برآوردن نیازهایتان به کدام راهکارها وابسته‌اید؟ چه راهکارهای دیگری را می‌توانید خلاقانه جایگزین کنید؟
۵. افراد را در سکوت احساس و نیاز ببینید/ احساس و نیاز دیگران را حدس بزنید.
۶. لطفاً و متشکرم نهفته در پشت رفتارهای چالشی اشخاص پیدا کنید.