

## 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 انگیزد.
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. بسترهایی که در مورد خودتان و دیگران دارید را بیابید و تأثیرش را روی زندگی و روابطتان ببینید.
۷. در مورد یکی از چالش هایتان تمرین تبدیل گلایه به تعهد را انجام دهید و نتایجش را بنویسید.