

تمرین ها

- ❖ حس ها و احساس های خود را شناسایی کرده برایشان واژه پیدا کنید.
- ❖ به احساس هایتان اذعان و آنها را همدلانه تجربه و دریافت کنید.
- ❖ پیام احساس ها را دریافت کنید و ببینید به چه نیازهایی اشاره می کنند؟
- ❖ مالکیت احساسات را برعهده بگیرید. (من این احساس را دارم چون نیازم به ... برآورده است/ برآورده نیست).
- ❖ ببینید، وقتی مالکیت احساس را بر عهده می گیرید چه تفاوتی حاصل می شود؟
- ❖ احساس هایتان را بدون مقصرکردن دیگران ابراز کنید و پیامدش را ببینید.