

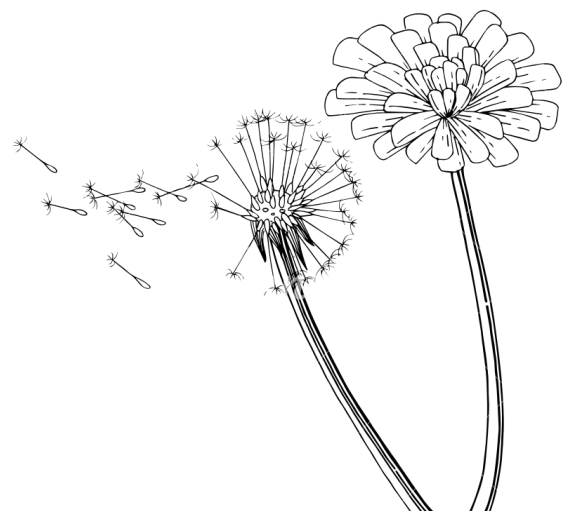


1. Obserwacje

Co się dzieje/działo bez oceniania/czytania w myślach/przekonań/obwiniania. (Jeśli w głowie pojawiają Ci się obwinienia, oceniające myśli, zrób szybki krok 0, wypisz je, a potem spróbuj połączyć z krokiem 3 - zobacz o jakich Twoich potrzebach mówią)

2. Uczucia

Jakie uczucia wywołuje we mnie ta obserwacja ?



3. Potrzeby

Pojawiły się wyżej wymienione uczucia, ponieważ nie zostały zaspokojone moje następujące potrzeby:

4. Prośba

O co chciałabym teraz poprosić siebie/drugą osobę?

