

Komunikace



Sděl, co pozoruješ/co vnímáš:

.....

.....

.....

.....

Sděl, jak se cítíš v reakci na tuto situaci:

.....

.....

.....

.....

Sděl, jaká nenaplněná potřeba se schovává, za tvými pocity:

.....

.....

.....

.....

O co chceš požádat, aby se stalo, aby se tvoje potřeba uspokojila?

.....

.....

.....