

KARTA PRAKTYKI

Relacje i współregulacja

Od napięcia do jasnego kontaktu

Wróć do jednej sytuacji napięcia. Oddziel fakt od interpretacji.

Wybierz jedną formę kontaktu, która nie powtarza starego układu.

1. FAKT

Co dokładnie zostało powiedziane lub zrobione?

2. INTERPRETACJA

Co mój umysł natychmiast dopowiedział?

3. POTRZEBA

Czego próbuję ochronić lub czego potrzebuję?

4. FORMA KONTAKTU

Pytanie, prośba, granica czy chwila przerwy?

5. NASTĘPNY KROK

Jak mogę wyrazić to jasno, bez oskarżenia?

Nie chodzi o wygraną rozmowy. Chodzi o bardziej świadomy udział w relacji.

Po rozmowie sprawdź: co pomogło utrzymać kontakt i kierunek?