

Lewa kolumna

Opis ćwiczenia

Przywołaj sytuację, w której interakcja z jedną lub kilkoma osobami nie jest dla Ciebie satysfakcjonująca. Następnie w poniższej tabeli (po prawej stronie) zapisz rzeczywisty dialog, czyli ten który się odbywa w sposób jawny, a po drugiej stronie (lewej) - myśli, które w tym czasie przebiegają przez głowę (dialog wewnętrzny, niejawna rozmowa). Następnie przeanalizuj lewą połówkę tabeli - lewą kolumnę (myśli) w powiązaniu z efektami rozmowy (prawa połówka) oraz zastanów się nad ich wpływem na Twoje zachowania, czy działania. Podziel się spostrzeżeniami z drugą osobą.

Moje myśli	Moje słowa