

# UWAŻNOŚĆ komunikacja



Zrobił/zrobiła dla mnie coś ważnego:

Miejsce na imię tej osoby

.....

Coś dla mnie ważnego:

opis tego, co zrobiła dla mnie ta osoba

.....  
.....  
.....

Jest to dla mnie ważne, ponieważ:

opis tego, co cenię sobie w tej sytuacji , co jest dla mnie wartością

.....  
.....

W związku z tym, co się stało, czuję:

opis emocji, jakich doświadczam teraz

.....  
.....

Odpowiem jej/jemu:

opis tego, co jestem gotowy/gotowa powiedzieć tej osobie

.....  
.....  
.....