

VAENLASE KUVANDI MUUTMINE

Inspireeritud Inbal Kashtan ja
Miki Kashtan tööst



MINA



NEMAD

1. MÕTTED, HINNANGUD TEISE INIMESE KOHTA

Mis võib mind häirida, et kuulata teist inimest?

2. FAKTID

Mis on juba juhtunud?

3. HINGA SÜGAVALT SISSE, MIDA SA TUNNED?

Kas need on tunded või mõtted?

4. MIDA SA VAJAD?

(seoses selle inimesega, olukorraga)

Jätka kuni tunned kergendust.

Muuda oma positsiooni, et rääkida teise inimese vaatenurgast.

Tagasi enda juurde.

7. MIS TUNDED JA VAJADUSED ILMUVAD NÜÜD?

MIS ON NÜÜD OLULINE?

Mis on muutunud?

Ava ennast teise inimese vaatenurgale.

5. MILLISED VÕIVAD OLLA NENDE TUNDED JA VAJADUSED?

Kui su sõnades ilmnevad hinnangud teise inimese kohta, mine tagasi "Mina" positsioonile ja suhtu empaatilisemalt oma tunnetesse ja vajadustesse.

6. KAS SA SAAD SÕNASTADA SOOVI ENDALE VÕI TEISELE INIMESELE?

Milline see oleks? Soov tee konkreetne ja teostatava.

Vaata ennast ja teist kõrvalt.

8. MILLISEID UUSI VÕIMALUSI NÄED SA NÜÜD?

MIDA SA TAHAKSID TEHA?

MIDA SA KAVATSED TEHA?