

TRANSFORMACJA OBRAZU WROGA

Na podstawie pracy
Inbal Kashtan i Miki Kashtan



JA



ONI

1. MYŚLI I OSĄDY O DRUGIEJ OSOBIE

Co może mi przeszkadzać w ustyszeniu tej osoby?

2. FAKTY

Co już się wydarzyło?

3. WEŹ GŁĘBOKI ODDECH, CO TERAZ CZUJESZ?

Czy to są uczucia, czy myśli?

4. CZEGO POTRZEBUJESZ?

(w stosunku do tej osoby, sytuacji)

Kontynuuj, aż poczujesz ulgę.

Zmień miejsca, aby mówić teraz z pozycji drugiej osoby.

Wracając do siebie.

7. JAKIE UCZUCIA I POTRZEBY SĄ TERAZ OBECNE?

CO JEST TERAZ DLA CIEBIE WAŻNE?

Co się zmieniło?

Otwórz się na perspektywę drugiej osoby.

5. JAKIE MOGĄ / MOGŁY BYĆ ICH UCZUCIA I POTRZEBY?

Jeżeli w tym, co mówisz pojawiają się osądy o tej osobie wróć do pozycji "Ja" i daj więcej empatii swoim uczuciom i potrzebom.

6. JAKĄ PROŚBĘ MOŻESZ WYPOWIEDZIEĆ DO SIEBIE LUB DO DRUGIEJ OSOBY?

Postaraj się, aby była konkretna i wykonalna.

Spójrz z odległości na was oboje.

8. JAKIE DOSTRZEGASZ NOWE MOŻLIWOŚCI? CO CHCIAŁ A BYŚ ZROBIĆ? CO ZROBISZ?