

# SPREMINJANJE PODOBE SOVRAŽNIKA

Navdihnjeno z delom  
Inbale Kashtan in Mikija Kashtana



**JAZ**



**DRUGI**

## 1. MISLI, SODBE O DRUGI OSEBI

Kaj me lahko ovira pri tem, da bi slišal/a drugo osebo?

## 2. DEJSTVA

Kaj se je dejansko zgodilo?

## 3. GLOBKO VDIHNI, KAJ OBČUTIŠ ZDAJ?

So to občutki ali misli?

## 4. KAJ POTREBUJEŠ?

(v zvezi s to osebo, situacijo)

Nadaljuj, dokler ne začutiš olajšanja.

Spremeni svoj položaj, da govoriš z vidika druge osebe.

Nazaj k sebi.

## 7. KAKŠNI OBČUTKI IN POTREBE SE POJAVIJO ZDAJ?

**KAJ JE ZDAJ POMEMBNO?**

Kaj se je spremenilo?

Odprtost za perspektivo druge osebe.

## 5. KAKŠNI BI LAHKO BILI NJIHOVI OBČUTKI IN POTREBE?

Če se ob tem, kar zdaj govoriš, pojavijo sodbe o drugi osebi, se vrni v položaj »jaz« in nameni več empatije svojim občutkom in potrebam.

## 6. ALI LAHKO OBLIKUJEŠ PROŠNJO ZASE ALI ZA DRUGO OSEBO?

Kakšna bi bila? Naj bo specifična in izvedljiva.

Poglej oba od daleč.

## 8. KATERE NOVE PRILOŽNOSTI LAHKO VIDIŠ ZDAJ?

**KAJ BI RAD/A NAREDIL/A?**

**KAJ BOŠ NAREDIL/A?**