

З іншою людиною відбувається те ж саме: у неї теж є неприємні ситуації в житті, які викликають певні емоції. Внаслідок цього, вона діє певним чином і, цілком можливо, навіть порушує ваші потреби.

Розуміння емоцій іншої людини - це, перш за все, розуміння її історії, яка привела її до тієї ситуації, у якій вона опинилась зараз. Більш того, це ще й визнання того, що ця людина має причини бути такою. Як тільки ми зрозуміємо ці причини, ми почнемо по-іншому до неї ставитись.

04

Історія іншої людини

- Згадайте когось, з ким вам неприємно спілкуватись.
- Подумайте про те, чому ця неприємна людина поводить себе таким чином. Запишіть ваші висновки.
- Порівняйте відчуття, які викликала у вас ця людина до того, як ви зрозуміли причини її поведінки, і після. Що змінилось?