

2

Моє очікування:

Що повинні змінити у своїй поведінці інші люди, щоб моє очікування виправдалось?

Що я роблю, щоб контролювати бажану поведінку інших людей?

Що саме я не хочу відчувати, якщо інші люди не змінять свою поведінку?

Уяви, що те, що ти очікуєш, ніколи не здійсниться - що ти будеш робити?

Перефразуй своє очікування, використовуючи формат:

"Я очікую від тебе _____, але ти живеш у цьому світі не для того, щоб відповідати моїм очікуванням!"