

3

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!"

