

## 02 Мої очікування від інших: крок 1

- Створення списку очікувань. Спочатку вам потрібно згадати, які очікування у вас є до колег/керівника/роботи/навколишнього світу. Тут потрібні тільки ті очікування, невиконання яких викликає у вас серйозну внутрішню напругу. Наприклад, «При надсиланні листа адресат повинен відразу ж на нього відреагувати». Використовуйте слова **повинен/не повинен** у кожному вашому очікуванні. Напишіть щонайменше 5 очікувань.

1.

2.

3.

4.

5.