

Переключіть своє мислення з суджень та оцінок інших людей на власні потреби, які не були задоволені у цих випадках.

Наприклад:

Ти мене ігноруєш



Я хочу, щоб мене поважали

Ти безвідповідальний!



Я хочу, щоб наші домовеності дотримувались

03

Переформулювання суджень в потреби

Переформулюйте ваші оціночні судження, пов'язані з негативними емоціями з попереднього завдання, у вислови, сконцентровані на власних потребах.