

ΕΝΤΥΠΟ: «ΕΓΩ ΜΗΝΥΜΑ»

A) Αισθάνομαι.....(εκφράζουμε
συγκεκριμένο συναίσθημα)

B)

όταν.....(Πε
ριγράφουμε χωρίς να την κρίνουμε και να τη χαρακτηρίζουμε τη **συγκεκριμένη συμπεριφορά** του άλλου, που μας πυροδότησε το συναίσθημα)

Γ)

Έχωανάγκη
να.....
.....(προσδιορίζουμε πολύ **συγκεκριμένα** και με **σαφήνεια** την **ανάγκη** μας)

Δ)

Θαήθελεςνα/.....μπορείς
να.....
.....;
(λέμε **συγκεκριμένα** και με **σαφήνεια** τι **ακριβώς ζητάμε** από τον άλλο, προκειμένου να ικανοποιηθεί η παραπάνω ανάγκη μας και να αισθανόμαστε καλύτερα.)