

Hogyan bánok az elismeréssel és a figyelemmel?

Hogyan igyekszem általában elismerést és figyelmet kapni?

Pl.:

Jó teljesítménnyel.

Azzal, hogy erős és segítőkész vagyok.

Hogy segítségre szorulok.

Undok vagyok.

Erre egyáltalán nem figyelek, mert elég elismerést kapok.

Vannak különbségek a különböző szerepeimben?

Pl. mint:

Házastárs, partner,

Anya, apa

Vezető

Beosztott

Kolléga

Képes vagyok direkt módon, kerülőutak nélkül figyelmet kérni?

Pl.:

Mondj valami kedveset! Vegyél föl! Dicsérd meg ezért! ...

Tudok magamnak figyelmet adni, jó és megértő lenni magamhoz?

Pl.:

Inkább lebecsülöm magam, minthogy kedves legyek magamhoz?

Pl.:

Hogyan bánok az elismeréssel és figyelemmel?

Pl.:

Nyitottan tudom fogadni. („Köszönöm, örülök, hogy ezt mondd!”)

Elhárítom direkt, vagy elterelem a figyelmet.

Csöndben örülök neki, kifelé elterelem a figyelmet vagy elhárítom.

Milyen mondatokat hallottam volna szívesen a szüleimtől, amiket ők soha vagy csak nagyon ritkán mondtak nekem?

Pl.: