



ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

KARTA PRACY

ĆWICZENIE NUMER 1

Poćwicz i zacznij odróżniać:

1. To co czujesz od tego za kogo się uważasz (np. jestem rozczarowana tym jak szyję - jestem marną krawcową)
2. Co czujesz, od tego jak twoim zdaniem inni Cię traktują (np. czuję się zniechęcona - czuję, że dla pracowników jestem nieważna).
3. To, co czujesz, od tego jak Twoim zdaniem inni Cię oceniają (np. jest mi przykro - czuję się nieistotna)

Poniżej znajdziesz przykłady słów, w których zamiast opisu uczuć zawarta jest interpretacja cudzych zachowań oraz opis naszych myśli o tym co czujemy.

Czuję, że jestem...

ignorowana/ lekceważona/ manipulowana/ nabrana/ naciskana/
napastowana/ niechciana/ niedoceniona/ niedostrzegana/ niesłuchana/
nieważna/ niewspierana/ niewysłuchana/ niezrozumiana/ obwiniana/
odtrącona/ okłamana/ opuszczona/ osaczona/ oszukana/ podejrzewana/
pogardzana/ pominięta/ przeciążona/ przepracowana/ przytłoczona/
sprowokowana/ stłamszona/ uciemiężona/ upokorzona/ wciągnięta/
wykorzystana/ wystawiona/ wyzyskana/ zagrożona/ zakrzyczana/
zaniedbana/ zawiedziona/ zdradzona/ zmanipulowana/ zmuszana/