

Dekalog

ELIMINACJA PASYWNEJ AGRESJI

www.zatrutejablko.pl

1. Powiem od razu jak się czuję, nawet jeśli jestem rozgniewany.
2. Pozwolę drugiej osobie również otwarcie wyrazić swoje uczucia. Nie obrażę się.
3. Zaproponuję kompromis.
4. Kiedy emocje opadną wspólnie poszukamy rozwiązań.
5. Zaakceptuję rozwiązanie na którym oboje korzystamy i zastosuję je.
6. Upewnię się, że moje zachowanie jest w zgodzie ze słowami. Upewnię się, że moje zachowanie jest w zgodzie z emocjami.
7. Pozwolę drugiej osobie wytknąć mi, jeśli moje zachowanie odbiegnie od tego co mówię.
8. Będę nadzorował swoje emocje i powrócę do negocjacji, jeśli stwierdzę, że dzieje się coś co mi nie odpowiada.
9. Skonfrontuję się z własnym onieśmieleniem.
10. Dam znać jeśli się rozzłoszczę. Nie będę maskować swoich uczuć.