

Traducerea judecăților în observații

Furia, judecata, solicitarea și alte forme de gândire "corect / greșit" sunt toate la rândul lor doar o expresie a sentimentelor și a nevoilor.

Când începem să simțim că ne separăm de ceilalți, ne putem retrage în interior și să încercăm să ne conectăm cu propriile sentimente și nevoi, observând ceea ce dorim cu adevărat și prețuim, spre deosebire de a ne concentra pe a găsi vinovatul sau a judeca pe cineva.

Făcând observații fără judecăți, pe care să le asociem cu nevoi clar identificate, avem mai multe șanse să restabilim un nivel de conexiune intern care să ducă la luarea în considerare a nevoilor tuturor.

Începeți cu oricare dintre afirmațiile de mai jos cu care vă identificați cel mai mult sau scrieți-vă propriile exemple dacă doriți. Imaginați-vă că fiecare afirmație este ceva ce ați putea dori să spuneți unei alte persoane. În acest exercițiu, veți identifica mai întâi propria judecată, apoi veți "traduce" afirmațiile în sentimente, nevoi și observații. Utilizați [listele de sentimente și nevoi](#) oferite.

A. "Niciodată să nu mă minți când te întreb pe unde ai umblat!"

- a. Care e de fapt gândul meu de tip "trebuie / nu trebuie" sau "corect / greșit"?
- b. Mă simt ...
- c. Pentru că am nevoie ...
- d. Ce observ (aud, văd) în realitate este ...

B. "Efectiv, tu chiar nu îți faci partea ta de treabă!"

- a. Care e de fapt gândul meu de tip "trebuie / nu trebuie" sau "corect / greșit"?
- b. Mă simt ...
- c. Pentru că am nevoie ...
- d. Ce observ (aud, văd) în realitate este ...

C. "Locul ăsta e un dezastru!"

- a. Care e de fapt gândul meu de tip "trebuie / nu trebuie" sau "corect / greșit"?
- b. Mă simt ...
- c. Pentru că am nevoie ...
- d. Ce observ (aud, văd) în realitate este ...

D. (Propria situație)

- a. Care e de fapt gândul meu de tip "trebuie / nu trebuie" sau "corect / greșit"?
- b. Mă simt ...
- c. Pentru că am nevoie ...
- d. Ce observ (aud, văd) în realitate este ...