

BİLİNÇLİ VE DİKKATLİ İLETİŞİM

Konuşmadan, yazmadan önce

Düşünürüm;

01

Arkadaşım
ne
hisseder?

02

Söyleyeceğim
şey gerekli
mi?

03

Söyleyeceğim
şey faydalı
mi?

04

Kullandığım
kelimeler
nazik mi?

05

Söyleyeceğim
şey önemli
mi?

Şu an BEN
ne
hissediyorum
?

Söyleyeceğin şey iki dakikada
değiştirebilirse ve faydalıysa söyle
yoksa sus !



Söyleyebilirsin

ev

Susmalısın

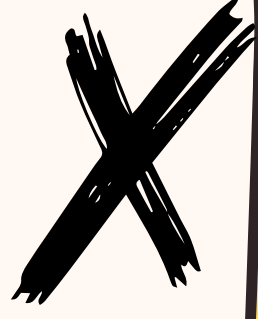


Ayakkabı
bağcığının
açılmış.



Bunun rengi
güzel değil.

Çantanın
fermuarı açık
kalmış.



Bu sana hiç
yakışmamış.

Yüzün boya
olmuş.



Senin böyle
kalemin yok ki (!)

Defterin
yere düşmüş.



Çok yavaş
koşuyorsun.

Yardıma
ihtiyacın var
mı?



Sen
oynayamıyorsun