

Podziel się bólem z wrażliwością

Zamiast obwiniać i atakować, spróbuj podzielić się istotą bólu i naruszonego zaufania.

Słuchaj z otwartym sercem

Pozwól sobie poczuć ból drugiej osoby; przyjmij go i uświadom sobie, że cierpi, ponieważ jesteś dla niej kimś ważnym.

SZEŚĆ SPOSOBÓW

na naprawienie zranienia w związku

Wzrastaj dzięki temu doświadczeniu

Zapewnij drugą osobę, że zrozumiałeś/aś swój błąd, dojrzałeś/aś dzięki temu doświadczeniu i nie popełnisz go ponownie.

Oddziel intencję od skutku

Nie miałeś/aś takiego zamiaru, jednak ktoś, na kim ci zależy, został zraniony.

Weź odpowiedzialność za swoje działania

Uznanie, że sprawiłeś/sa ból, buduje w drugiej osobie zaufanie, że jesteś gotów/a to naprawić.

Wyraź troskę i skruchę

Przekazanie drugiej osobie, że cierpisz, wiedząc, iż to ty sprawiłeś/aś jej ból, jest kluczowe dla uzdrowienia.

Dr Clare Rosoman

AUTHOR | PSYCHOLOGIST | TRAINER

autorka: Clare Rosoman tłumaczenie: Barbara Stawik - mentalia.pl