



VIGTIGE OPMÆRKSOMHEDS PUNKTER

1.

Meld ud i stedet for at stille spørgsmål om hvad vi skal.

2.

Spørge ind til det der ikke er forstået.

3.

Sige tingene tydeligt, så misforståelser mindskes.

4.

Øve sig i at det er ok at blive vred og give udtryk for det, i stedet for at bide det i sig eller kun være vred indeni.

5.

Mærke efter hvad jeg har lyst til, i stedet for at fornemme hvad andre synes vi skal.

6.

Vi har brug for at spotte lige præcis hvor kommunikationer går skævt. Hvordan griber vi det i situationen?

7.

Sætte ord på tanker jeg har inde i mig. Kortere vej fra følelse til ord.

8.

Respektere mine egne grænser.

9.

Være opmærksom på projektion og manipulation.

10.

Være opmærksom på at få virkelighedskontakt og ikke flygte til en drømmeverden, når der er ting jeg ikke ønsker at forholde mig til. Snakke uden om virker ikke.

11.

Selvformemmelse.

12.

”Klar dig selv” stemmen skal aflives! Spørg om hjælp, når jeg har brug for det.

13.

Være opmærksom på tanke mylder og få sat en stopper for det!