



ارتباط بدون خشونت

دفترچه روزانه

دفترچه روزانه راهی است برای مرتبط شدن هر روزه با خود و بازنگری روز مبتنی بر این الگو. برای معرفی دفترچه راهنما برگه‌ای طراحی شده که در زیر می‌آید؛ بدیهی است که این برخی از مطالبی است که می‌توانیم در دفترچه روزانه بنویسیم تا با آن زندگی خود را مبتنی بر این الگو بازبینی و طراحی کنیم، هر فرد با توجه به علایق و خلاقیت خود، می‌تواند دفتری را متناسب با خود طراحی کند و ممکن است هر روز تمام مطالب این برگه را تجربه نکند.

دفتر روزانه زبان زندگی

۱- حال من چگونه است؟ چه احساسی دارم و کدام نیاز من علت آن احساس است؟

۲- تجلیل از خود با شناسایی مشاهده، احساس، نیاز و در صورت تمایل ساختن تقاضا

• چه عملی انجام دادم؟

• چه احساسی دارم؟

• کدام نیازم برآورده شد؟

• تقاضای احتمالی از خود:

۳- تجلیل از دیگران با شناسایی مشاهده، احساس، نیاز و در صورت تمایل ساختن تقاضا

• چه عملی را انجام داد؟

• چه احساسی کردم؟

• کدام نیازم برآورده شد؟

• تقاضای احتمالی از خود:

• تقاضای احتمالی از دیگران:

۴- افسوس و بیان مشاهده، احساس و شناسایی نیازی که برآورده نشده است و در صورت تمایل ساختن تقاضا

• چه عملی انجام دادم؟

• چه احساسی دارم؟

• کدام نیاز برآورده نشد؟

• تقاضای احتمالی از خود:

۵- شناسایی جملات شغالی (قضاوتی) نسبت به خود؛ یافتن مشاهده، احساس، نیازهای برآورده نشده خودم؛ با انجام آن رفتار سعی در تحقق کدام نیاز خود داشتم؟

• جمله شغالی‌ام نسبت به خود:

• چه رفتاری کردم؟

• چه احساسی دارم؟

• کدام نیاز من برآورده نشد؟

• کدام نیاز من برآورده شد؟

• تقاضای احتمالی از خود:

۶- مشاهده رفتار کسی که کمک کننده تحقق نیاز من نیوده است؛....

• چه رفتاری کرد؟

• چه احساسی دارم؟

• کدام نیاز من برآورده نشد؟

• تقاضای احتمالی از خود:

• تقاضای احتمالی از دیگران

۷- شناسایی جملات شغالی (قضاوتی) نسبت به دیگران؛ مشاهده، احساس و نیاز من؛
احتمالاً پشت این عمل فرد چه نیازی بوده است؟

• جمله شغالی‌ام نسبت به دیگران:

• چه رفتاری کرد؟

• چه احساسی دارم؟

• کدام نیاز من برآورده نشد؟

• احتمالاً کدام نیاز او با این عمل برآورده شد؟

• تقاضای احتمالی از خود:

• تقاضای احتمالی از دیگران:

۸- آیا امروز کاری را انجام داده‌ام که به من به طور خاص رضایت دهد؟

چه کاری می‌توانم از سر عشق انجام دهم که برایم رضایت به ارمغان بیاورد؟

برگرفته از سایت زبان زندگی www.zabanezendegi.com