

Jak praktykować empatię?

w Dzienniku empatii

Zaczynając, zadbaj o:

- Dziennik empatii bądź dowolne narzędzia do pisania/notowania
- o przestrzeń i czas dla empatii
- porę dnia, kiedy jeszcze masz siły, aby zrobić empatię.

Ustal fakty:

- co zarejestrowałaby kamera?
- jakie masz myśli? pisząc, stosuj *Mam myśl, że...*
- skoncentruj się na działaniach, nie na tym, jaki ktoś jest
- co rozumiałeś, co zapamiętałaś, na co się umówiłaś?

Określ uczucia:

- czy coś się dzieje z twoim ciałem?
- czy czujesz gdzieś ucisk, mrowienie, ciepło?
- czy to uczucie jest przyjemne? nieprzyjemne?
- jak nazwiesz to uczucie?

Nazwij potrzeby:

- za każdym działaniem stoi intencja zaspokojenia potrzeb
- za brakiem działania lub odmową również stoi intencja zaspokojenia potrzeb
- uczucie nieprzyjemne = niezaspokojona potrzeba; przyjemne = zaspokojona.

Sformułuj prośbę:

- pozytywną prośbę o działanie
- prośbę o to, jak inna osoba nas zrozumiała
- prośbę o kontakt
- pobądź chwilę ze wszystkim, co zapisałaś, co zapisałaś.

Jeśli potrzebujesz, wróć dowolnie do któregoś z kroków, aż poczujesz, że masz jasność.

