

10 wskazówek komunikacyjnych

1. Nie przekraczaj granic.
2. Jeżeli czujesz złość, to po prostu powiedz, że czujesz złość.
3. Mów wprost.
4. Określaj nadawcę i odbiorcę.
5. Nie oceniaj.
6. Nie stawiaj się wyżej, nie bądź wszechwiedzący i onnipotentny.
7. Wszystko co przed „ale” się nie liczy.
8. „Zawsze”, „nigdy” – to zabójcy komunikacji.
9. Odnoś się tylko do tego, co jest teraz.
10. Ludzie raz usłyszaną rzecz, rozciągają na całość swoich zachowań i osobowości.