



## Самоэмпатия

**“Кино в моей голове”:** мои мысли, моральные оценки, интерпретации и т.д:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Наблюдение:** Когда я вижу/слышу, что ты/что я/что определенные люди

.....

.....

.....

**Чувство:** Я чувствую

.....

**Потребность:** Потому что мне важно (у меня есть потребность в)

.....

**Просьба:** Хотел(а) бы я/хотел(а) бы ты/(хотел(и) бы эти люди)

.....

.....



## Эмпатия другому (это НЕ означает, что я одобряю его/ее/их действия)

**Ваше наблюдение:** Когда вы видите/слышите, что вы/что я/что другие люди

.....  
.....  
.....

**Чувство:** вы чувствуете

.....

**Потребность:** потому что вам важно (у вас есть в потребность в)

.....

**Просьба:** Хотел(а) бы ты, чтобы я сделала (это НЕ означает что я это сделаю/определенные люди сделали

.....  
.....



## Самовыражение

**Наблюдение:** Когда я вижу/слышу, что ты/что я/определенные люди

.....

.....

.....

**Чувство:** Я чувствую

.....

**Потребность:** потому что мне важно (у меня есть потребность в)

.....

**Просьба:** хотел(а) бы ты (может помочь попросить о связи: хотел(а) бы ты сказать мне, что ты от меня услышал(а)? Как тебе это слышать? Это также может быть просьбой к определенным людям)

.....

.....