

האם תהיה לידי כשהדברים הולכים טוב?

היזכרו בסיטואציות שבהן מישהו שיתף אתכם בחוויה חיובית שלו:

1. באילו סיטואציות אתם נוטים להגיב כהורגי שיחות?

2. מה גורם לכם להגיב ככה?

3. באילו סיטואציות אתם נוטים להגיב כחוטפי שיחות?

4. מה גורם לכם להגיב ככה?

5. באילו סיטואציות אתם נוטים להגיב כגנבי שמחות?

6. מה גורם לכם להגיב ככה?

7. באילו סיטואציות אתם נוטים להגיב כ"מכפילי שמחות"?

8. מה גורם לכם להגיב ככה?

9. מתוך הדברים שכתבתם, מהו הסגנון השכיח שלכם? באיזה סגנון את נוטים להשתמש בדר"כ?

10. מה תוכלו לעשות על מנת לשנות את דפוסי התגובה הפחות אפקטיביים שלכם לסגנון "מכפיל שמחות"?

11. האם מול אנשים שונים אתם נוטים להגיב בסגנונות שונים? כיתבו מול מי ובאיזה סגנון. ציינו לעצמכם

מול מי הכי חשוב לכם לשנות את סגנון התגובה שלכם.

12. מחשבות נוספות?
