

AKSON Agnieszka Kozdroń

Relacje mają znaczenie

NeuroKompetencje, które pomagają budować zdrowe granice i tworzyć dobre relacje

Lista ćwiczeń	strona
1. Jestem swoim bezpieczeństwem — mogę wybierać	5
2. Zadbaj o siebie, zanim zadbasz o innych	10
3. Stwórz swoje zasady relacji	13
4. Wyjdź z roli. Wybierz siebie	17
5. Słowa mają znaczenie	21
6. Patrz na zachowania, nie na obietnice	25
7. Nie każdy kontakt to relacja. Naucz się je rozróżniać	30
8. Masz wybór, twórz wartościowe relacje	36
9. STOP. Sprawdzam!	41
10. Po czym poznasz, że relacja, którą tworzysz jest zdrowa?	45
11. Posłuchaj. Zauważ. Dopiero potem reaguj	50
12. Słuchaj i usłysz możliwości	55
13. Komunikacja możliwości	59
14. Życzliwa wzajemność	63
15. Trudność jest informacją. Wybór jest reakcją	66
16. Różnica zdań, czy inna pamięć znaczeń?	72
17. Powiedz NIE bez niszczenia relacji	77
18. Przyjmij NIE	81
19. To nie atak, to informacja	85
20. Naprawiam, zamiast się bronić	89
21. Poproś o pomoc. Znajdź źródło. Wybierz zmianę	93
22. Dziękuję, że jesteś	99
23. Twój sukces, mój sukces, nasza radość	103
24. Konflikt? Zauważ. Oceń. Wybierz reakcję	108
25. Schematy w relacjach. Zauważ. Zrozum. Wybierz	116
26. Rozwiązanie krzyżówki	123
27. Bibliografia	125