



Определение потребностей и желаний

Хотя в отношениях мы можем чувствовать разочарование из-за того, что наши потребности не удовлетворены, мы должны начать с того, чтобы быть честными перед собой в этом вопросе.

Используйте следующую рабочую тетрадь, чтобы рассмотреть ситуацию или проблему, в которой вы чувствуете, что ваши потребности не были удовлетворены.

Опишите ситуацию, в которой вы чувствуете, что ваши потребности не были удовлетворены.

Опишите каждую из потребностей.

Что должно было произойти, чтобы удовлетворить эти потребности?



Как бы вы почувствовали себя, если бы это произошло?

Как бы вы могли более четко выразить свои потребности перед своим партнером?

Dr. Jeremy Sutton