



### **Самоемпатія**

**“Кіно у моєї голові”: мої думки, моральні оцінки, інтерпретації тощо:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Спостереження: Коли я бачу/чую, що ти/що я/що певні люди**

.....

.....

.....

.....

**Почуття: Я відчуваю**

.....

.....

.....

.....

**Потреба: Тому що мені важливо (в мене є потреба у)**

.....

.....

.....

.....

**Прохання: бажал(а) би я/бажал(а) би ти/(бажали би ці люди)**

.....

.....

.....

.....



**Емпатія іншому (це НЕ означає, що я схвалюю його/її/їх дії)**

**Ваші спостереження: Коли ви бачите/чуєте, що я/що інші люди**

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

**Почуття: Я відчуваю**

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

**Потреба: Тому що вам важливо (у вас є потреба в)**

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

**Прохання: бажал(а) би ти, щоб я/певні люди зробила(и) (це НЕ означає що  
я/певні люди це зроблять)**

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



### Самовираження

**Спостереження:** Коли я бачу/чую, що ти/що я/що певні люди

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

**Почуття:** Я відчуваю

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

**Потреба:** Тому що мені важливо (в мене є потреба у)

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

**Прохання:** бажал(а) би ти (можливо попросити зв'язок: бажал(а) би ти сказати мені, що ти від мене почул(а)? Як тобі це чути? Це також може бути прохання до певних людей)

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