© 2015-2026 Palouse Mindfulness

非正式练习日志（沟通日记） – 第 6 周

这次沟通是和谁？什么主题？	你希望从他们那获得什么，以及/或者你希望被怎样对待？	事实上你得到了什么（从结果和对待上来看）？	你认为对方想要获得的是什么？他们事实上获得了什么（结果/对待）？	你的感觉怎样（身体和情绪上）在这过程中及之后？	此刻当你回想起这次沟通，你觉察到什么（身体/情绪/精神上）？
例子 打电话给电话公司要求修改电话计划，这是第三次被转接了。	我希望她可以修改我的计划，负起责任，能有同理心并且理解我。	我被告知需要跟另外的人说，而这是第四次被转接了。她表现得没有同理心，甚至是粗鲁。	让我去跟其他人说，让我不要沮丧。她确实让我同意去跟其他人说，但我还是很生气和沮丧。	胃部收缩，肩膀紧张，在对话的整个过程都对她很生气。在我找到合适的人说这件事的时候，好点了。	开始的时候，紧张，但接下来胃部放松了 – 对自己仅因为别人想要做好工作而生气感到不安。