|  |  |
| --- | --- |
|  | [|.palousemindfulness.com..](http://palousemindfulness.com/it) |

**Registro pratica informale (Calendario della comunicazione) – Settimana 6**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Descrivi questa comunicazione. Con chi? Oggetto?** | **Che cosa volevi da loro e/o come volevi essere trattato?**  | **Che cosa hai realmente ottenuto (in termini di risultato e trattamento)?** | **Che cosa pensi che volesse l'altra persona? Che cosa ha, di fatto, ottenuto (risultato/trattamento)?** | **Come ti sei sentito (fisicamente ed emotivamente durante e dopo?** | **Che cosa noti ADESSO (a livello fisico/emotivo/mentale) mentre ricordi questa comunicazione?** |
| ***ESEMPIO***Chiamata alla compagnia telefonica per una modifica al mio piano tariffario, era la terza volta che venivo passato a un'altra persona.  | Desideravo che la persona cambiasse il mio piano, se ne prendesse la responsabilità e che fosse simpatica e comprensiva.  | Mi è stato detto che dovevo parlare con qualcun altro e la mia chiamata è stata trasferita a una quarta volta. Era sgradevole e, addirittura, maleducata.  | Che parlassi con qualcun altro perché non rimanessi deluso. Ha fatto in modo che accettassi di parlare con un'altra persona ma mi sono irritato e ho provato delusione. | Stretta allo stomaco, spalle irrigidite e rabbia nei suoi confronti e per tutto il tempo che stavo perdendo. È andata meglio quando sono stato messo in contatto con la persona giusta. | Inizialmente, oppressione, poi disagio a livello di stomaco, un po’ imbarazzato per essere stato così arrabbiato nei confronti di qualcuno che cerca di fare solamente il proprio lavoro. |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |