© 2015-2026 Palouse Mindfulness

Gayriresmi Alıştırma Günlüğü (İletişim Takvimi) – 6. Hafta

Bu iletişimi açıklayın. Kiminle? Konusu Ne?	Onlardan ne istediniz ve/veya size nasıl davranılmasını istediniz?	Gerçekte ne elde ettiniz (sonuç ve davranış açısından)?	Sizce diğer kişi ne istiyordu? Gerçekte ne elde ettiler (sonuç/davranış) ?	İletişim sırasında ve sonrasında nasıl hissettiniz? (fiziksel ve duygusal olarak)	Bu iletişimi hatırladığınızda ŞİMDİ neyi (fiziksel/duygusal/zihinsel) fark ediyorsunuz?
ÖRNEK *Telefon tarifemi değiştirmek için telefon şirketini aradım; bu aktarıldığım 3. kişiydi..*	*Planımı değiştirmesini, sorumluluk almasını, ilgili ve anlayışlı olmasını istedim.*	*Başka biriyle konuşmam gerektiği söylendi ve 4. kez aktarıldım. Anlayışsız, hatta kabaydı.*	*Üzülmemem için başkasıyla konuşmamı sağlamak, Başka biriyle konuşmayı kabul etmemi sağladı ama ben sinirli ve üzgündüm.*	*Tüm konuşma boyunca karnım, omuzlarım gergindi, ona karşı kızgındım. Doğru kişiye ulaşınca, daha iyiydi.*	*Karnımda önce gerginlik, sonra huzursuzluk; sadece işini yapmaya çalışan birine bu kadar kızdığım için kendimden biraz utandım.*