

RAMOWANIE RELACYJNE

SZCZUR	JEST TAKI SAM JAK	UMIEJĘTNOŚĆ
KSIĄDZ	JEST LEPSZY NIŻ	TELEFON
LÓD	JEST GORSZY NIŻ	KSIĄŻKA
SAMOCHÓD	JEST INNY NIŻ	PROSTYTUTKA
INTERNET	JEST WCZEŚNIEJ NIŻ	JEDZENIE
ALKOHOL	JEST CZĘŚCIĄ	RODZINA



ROZRÓŻNIANIE EMOCJI I MYŚLI

ZAUWAŻ X I NAZWIJ TO

- CO MYŚLISZ TERAZ? CZY TO OCENY, MYŚLI O PRZYSZŁOŚCI, WSPOMNIENIA, PORÓWNIANIA, OBRAZY? TWÓJ UMYŚŁ MÓWI MYŚL X, Y I Z – DUŻO PORÓWNAŃ Z INNYMI.
- CO MYŚLAŁAŚ PODCZAS TEGO WARSZTATU? CZY TWOJE MYŚLI SIĘ ZMIENIAŁY? KIEDY? CZY COŚ Z NICH OBECNEGO JEST TAKŻE TERAZ?
- CO CZUJESZ TERAZ? JAK SIĘ NAZYWA TO UCZUCIE? GDZIE? CZY TO PRZYJEMNE, NIEPRZYJEMNE? CO JEST W TYM UCZUCIU (NIE)PRZYJEMNEGO?
- GDZIE TEGO NIE CZUJESZ? OK, CZYLI JEST TO NAJSILNIEJSZE W X, ALE NIE MA TEGO W Y? CZY TO UCZUCIE MA OSTRE GRANICE, CZY RACZEJ TAK SIĘ ROZCHODZI I POWOLI ZANIKA?
- CZY POTRAFISZ ZAUWAŻYĆ RÓŻNICE TEMPERATUR NP. NA TWARZY I W NOGACH? JAK BY NAJLEPIEJ TO OPISAĆ?
- CZY MOŻESZ WZIĄĆ ODDECH/NAPIĄĆ MIĘŚNIE I ZAUWAŻYĆ WRAŻENIA Z TYM ZWIĄZANE? CO SIĘ POJAWIA?



WZMACNIANIE JA

POPROWADŹ DRUGIEJ OSOBIE SKANOWANIE CIAŁA ZAWIERAJĄCE TE DWA ELEMENTY

- ZAUWAŻ X
- KTO TERAZ ZAUWAŻA?

