

BENDRAVIMO PRATIMAS

Savaitės diena	Aprašykite bendravimą. Su kuo bendravote? Kokia tema?	Iš ko kilo sunkumai?	Ko iš tiesų norėjote iš kito žmogaus arba situacijos? Ką gavote?	Ko norėjo kitas žmogus (ar žmonės) iš Jūsų ar situacijos? Ką ji(s) ar jie gavo?	Kaip jautėtės bendravimo metu ar po to?

Šaltinis: Streso mažinimo ir atsipalaidavimo darbo knyga (Masačiūsetso universitetas)