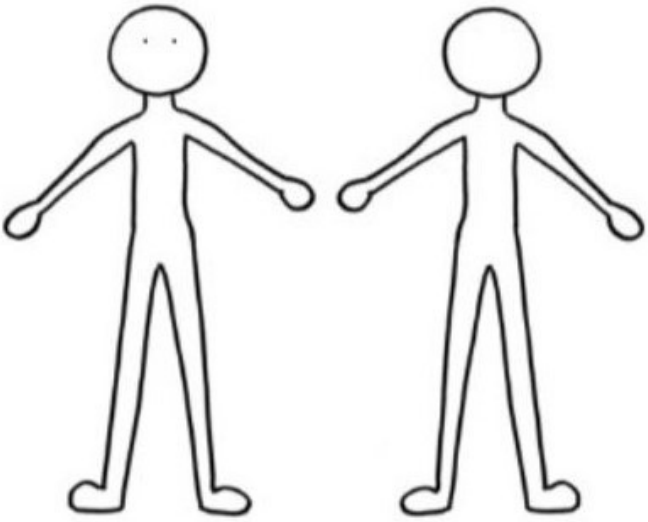




自我同理三部曲練習

即時情緒自我同理調適工具

和我在此 @irisonvc · www.nvc.hk

想像一件唔舒服的事件 簡要描述情境：	
(自我同理前) 寫下 - 判斷 - 感受 - 未能滿足的需要	
圈出唔舒服位置 · 停一停 深呼吸 S 給予空間 M 身體流動變化 S 給予空間 自我同理三部曲： - 覺察身體感覺 - 圈出唔舒服位置 - 給予空間自我關愛	
(自我同理後) 寫下 - 判斷 - 感受 - 需要 我選擇： Yes — 同理對方 No — 繼續自我同理	
若選 Yes，寫下對方 - 感受 - 需要 - 善意請求語句 給予自己和對方空間，可以「說不」／拒絕。	