TO, CO WIDAĆ

MOJA REAKCJA

krzyk • podniesiony głos • poganianie
• kolejne „ile razy mam mówić?”

TO, CO DZIEJE SIĘ POD SPODEM

MOJE MYŚLI

„On mnie ignoruje”
„Znowu mnie nie słucha”
„Wszystko muszę powtarzać”

↓

MOJE EMOCJE I CIAŁO

złość • bezsilność • napięcie • ścisk • gorąco

↓

CO JEST DLA MNIE TRUDNE

brak wpływu • pośpiech •
przeciążenie • bycie z tym samej

↓

CZEGO POTRZEBUJĘ

wsparcia • spokoju • odpoczynku •
pomocy • granicy • wpływu • zrozumienia

Krzyk był końcem procesu.
Twój alarm zaczął się wcześniej.