

SENSATIONS

حس‌های جسمی

«آنچه در بدنم اتفاق می‌افتد»

STIMULUS

محرک

«آنچه مشاهده می‌کنیم: واقعیت صرف»

SHOULD THINKING

باید اندیشی

«آنچه درباره‌ی واقعه به خود

می‌گوییم: قصناوت، سرزنش»

TRANSLATE TO NEEDS

ترجمه به نیازها

«نیازهایی که خشمم حاکی از آنهاست»

OPEN TO FEELINGS

پذیرش احساس‌ها

«حس کردن احساس‌هایی که بر اثر تمرکز بر

نیازهای محقق نشده برانگیخته می‌شوند»

PRESENT REQUEST

تقاضای کنونی

«تقاضای عینی، مثبت و

ممکن، از خودم یا دیگری»