

۱: طرز چینش برگه‌های جای پا روی زمین

شش جای پا متصل به نقشه‌ی زمینی

صداقت

نیت آگاهانه برای ارتباط با دیگران

وقتی

می بینم، می شنوم
مزه، لمس، بو می کنم
یا به خاطر می آورم
دیدن، شنیدن، مزه کردن، لمس کردن،
بویدن...

احساس می کنم

چون
نیاز دارم
(ارزش قائلم برای)

آیا مایلی:

- بگویی چه احساس و نیازی داری
- حالا که این را گفتیم؟
- بگویی از من چی شنیدی؟
- ...را انجام دهی؟ (یک اقدام مشخص واضح)

تقاضای ارتباط الف:

مایلی بگویی حالا که حرف مرا
شنیدی چه احساس و نیازی داری؟

نیت الف: برای صداقت

مایلم بدانم درون تو چه می گذرد.

تقاضای ارتباط ب:

مایلی بگویی از احساس و نیاز من در
این لحظه چه شنیدی؟

نیت ب: برای همدلی

مایلم بدانم از آنچه در
من می گذرد چه می شنوی.

تقاضای اقدام:

آیا مایلی که...؟
(از زبان عمل مثبت و واضح استفاده کنید که
دعوت به پاسخ بی درنگ دارد.)

نیت پ: برای اقدامی مشخص

مایلم بدانم آیا دوست داری ... را
انجام دهی؟

نیت الف: برای صداقت

مایلم بدانم درون تو چه
می گذرد.

تقاضای ارتباط الف:

مایلی بگویی حالا که حرف
مرا شنیدی چه احساس و
نیازی داری؟

نیت ب: برای همدلی

مایلم بدانم از آنچه در
من می گذرد چه می شنوی.

تقاضای ارتباط ب:

مایلی بگویی از احساس و
نیاز من در این لحظه چه
شنیدی؟

نیت پ:

برای اقدامی مشخص
مایلم بدانم آیا دوست داری
... را انجام دهی؟

تقاضای اقدام:

آیا مایلی که...؟
(از زبان عمل مثبت و واضح
استفاده کنید که دعوت به
پاسخ بی درنگ دارد.)

پتی الفف:

برای صداقت

ما به از آن درون تو چه می گذرد.

تقاضای ارتباط الف:

مابلی بگویی حالا که

حرف مرا شنیدی بچه

احساس و نیازی داری؟

بیت:!

بدرای همدلی

ما پنهان از آنچه در
من می گذرد چه می شنوی.

تقاضای ارتباطی:

مایلی بگوپی از احساس و نیاز
من در این لحظه چه شنیدی؟

بزرگی افتد امی مشخص
بزرگی!

ما یله بد انم آیا دوست
داری... را انجام دهی؟

تفاحضای اقداء:

آیا مایلی که...؟

(از زبان عمل مثبت و واضح

استفاده کنید که دعوت به

پاسخ بی درنگ دارد.)