

Kartičky/Vety uznania a porozumenia



Rozumiem, že..

- Rozumiem, že si to mal/a takto.
- Rozumiem, že pre dnešok to nedoriešime, i keď ma to neteší; a môžeme sa k tomu vrátiť zajtra/neskôr.



Chápem, že..

- Chápem, že sa ťa to dotklo.
- Chápem, že si už teraz večer uvavený/á, i ja som.



Vidím, že..

- Vidím, že si zareagoval/a týmto spôsobom, a prekvapilo ma to.
- Vidím, že ti to prinieslo slzy/smiech/úsmev/zamyslenie..



Vnímam, že..

- Vnímam, že je to pre teba veľmi dôležité.
- Vnímam, že sme sa v tejto situácii o sebe dozvedeli opäť niečo nové.



Počujem, že ..

- Počujem, že sa ti zvyšuje hlas a z toho usudzujem, že ti na tom veľmi záleží.
- Počujem, že ti niečo v mojich slovách/konaní nesesedelo, rada ti o tom poviem viac.



Uvedomujem si, že..

- Uvedomujem si, že naše postoje môžu byť v tomto rozdielne, a vnímam to ako prirodzené.
- Uvedomujem si, že som nechtiac prekročila tvoje hranice a dúfam, že sa to už nestane.



Cítim, že..

- Cítim, že ti môžem v tomto dôverovať a vážim si to.
- Cítim sa v tom trochu bezmocne - prosím, pozrime sa spolu na možnosti.



Oceňujem, že ..

- Oceňujem, že si mi povedal/a svoj názor a otvorene zdieľal/a.
- Oceňujem, že si ma vedel oceniť - ďakujem ti.



Toto vnímam ako veľký pokrok v našom vzťahu.



**Teším sa
s tebou!**



**Ďakujem
ti za ...**



**Si pre mňa
dôležitý/á.**



**Mám ťa rada
(Lúbim ťa), aj
vtedy, keď sa
hnevám.**



**Ďakujem,
že sme spolu
zvládli byť v
konfrontácii.**



**Vnímam, že
to pre teba
bolo náročné.**



**Môžeme sa
zhodnúť pre túto
chvíľu, že sa
nezhodneme.**



**Počúvam ťa
pozorne, budem
potichu a povedz,
prosím, keď si
dorozprával/a.**



**Bolí ma to.
Nevravím, že je to
tvoja vina. Len ti
prinášam seba a že
cítim bolesť v túto
chvíľu. Ďakujem, že si
to ustál/a.**



**Vnímam, že
ty si už ok, ja ešte
nie. Potrebujem
nejaký čas na
spracovanie.**



**Ďakujem, že som ti
teraz mohla povedať
'Nie', bolo to pre mňa
dôležité, učím sa to. A
cítim k tebe dôveru,
že ty a aj ja teraz moje
'Nie' ustojíme.**



**Ďakujem, že si mi
povedal/a 'Nie', i keď
mi to v tejto chvíli
nevyhovuje. Vnímam
však ako dôležitejšie,
že sme k sebe úplne
úprimní/é.**