

VERTALEN VAN DE OORDELEN

van 'GOED' en 'FOUT' naar 'DATA' over mezelf

1. WAT?

bijvoorbeeld: "Als ik het verslag lees... (gevolgd door je feitelijke waarneming)"

2. VERTALEN VAN 'GOED' OF 'FOUT/SLECHT' IN WAT IK VOEL

'GOED'

Ik ben blij/opgelucht/tevreden/rustig/content/gelukkig/...

'FOUT/SLECHT'

Ik ben onrustig/bezorgd/ongelukkig/confuus/verbaasd/...

3. ZELF VERANTWOORDELIJKHEID NEMEN VOOR WAT IK VOEL DOOR MIJN WEL OF NIET VERVULDE BEHOEFTE(N) TE BENOEMEN

'GOED'

Het verslag bevat precies de duidelijkheid/helderheid/kennis/... waar ik van geniet. Dankjewel!

'FOUT/SLECHT'

Ik vind duidelijkheid/helderheid/kennis/... belangrijk.
Zou je bereid zijn om...? (Plaats vervolgens een verzoek aan de ander die jouw behoefte wel zou vervullen. Let wel op de vormvoorwaarden van een verzoek.)

