

От импулс към намерение

Пауза · Наблюдение · Следване · Отговор

1

Пауза

Поемете един дъх, преди да реагирате. В паузата живее силата ви.

2

Наблюдение

Забелязвайте тялото, енергията и чувствата на детето, вместо да предполагате.

3

Следване

Разберете нуждата зад поведението и следвайте детето си.

4

Отговор

Изберете спокоен, ясен отговор, който поставя условия с връзка.

Днешен размисъл

Един момент, в който днес спрях: _____

Какво забелязах / как отговорих: _____