

От импульса к намерению

Пауза · Наблюдение · Следование · Ответ

1

Пауза

Сделайте один вдох, прежде чем реагировать. В паузе живёт ваша сила.

2

Наблюдение

Замечайте тело, энергию и чувства ребёнка, вместо того чтобы предполагать.

3

Следование

Поймите потребность за поведением и идите за ребёнком.

4

Ответ

Выберите спокойный, ясный ответ, который ставит условия с сохранением связи.

Размышление на сегодня

Один момент, когда я сегодня остановилась: _____

Что я заметила / как ответила: _____