

Mesajele de tip „Eu”

- ✓ Mesajele de tip „Eu” ne ajută să ne exprimăm sentimentele.
- ✓ Mesajele de tip „Eu” ne ajută să evităm blamarea sau atacarea.
- ✓ Mesajele de tip „Eu” au trei părți:

Simt _____
(identificați sentimentul)

Când _____
(situația)

Pentru că _____
(motivul)

