

Kullandığınız Savaş Taktikleri (15. bölüm)

Her ikiniz de tartışırken kullandığınız taktikleri sıralayın. Bazı taktikleriniz olduğunu kabul ederek işe başlayın (adil ve kirli taktikler):

“Kavgayı ederken kazanmak istiyorsamyaparım.”

“Partnerim kavgayı kazanmak isterseyapar.”

Tercih edilen taktikler ve temel kurallar

Aşağıdaki cümleleri tamamlayın ve daha sonra bunları partnerinizle paylaşın.

Biz kavga ederken

Şöyle bir şey yaptığımı kabul etmeni istiyorum:

Sergilediğim şu davranışa bir son vermek istiyorum:

Şöyle bir alışkanlığın olduğunu kabul etmek istiyorum:

Şunu yapmaya bir son vermeni istiyorum:

Kovalama ve Kaçma

Kovalama ve kaçmaya dair görüşlerinizi dile getirin. (Sevgiyle Yürümek 15. Bölümde tanımlandığı gibi). Cevaplarınızı partnerinizle paylaşın.

Kaçanlar: Ne zaman kaçıyorsunuz? Kaçmaya başlamadan hemen önce kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Neden kaçıyorsunuz? Partneriniz sizi kovaladığında kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Kovalayanlar: Ne zaman kovalıyorsunuz? Partneriniz kaçmaya başladığında nasıl hissediyorsunuz? Neden onu takip ediyorsunuz? Kovalarken kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Kendinizi partnerinizin yerine koymaya çalışın. Bunun nasıl bir his olacağını hayal etmeye çalışın. Onun yerinde olmanın nasıl olduğuna dair düşüncelerinizi yazın: