

Pogovarjanje o problemih M

Večina med nami ima kakšno težavo ali problem, o katerem ne želi govoriti. Nekateri ne želijo govoriti o tem, da je v družini veliko preprirov. Nekateri ne želijo povedati, da se drugi spravljajo na njih in jih ustrahujejo. Nekateri ne želijo govoriti o čem neprijetnem, kar so naredili. Nekateri ne želijo govoriti o tem, da niso zadovoljni sami s sabo. Včasih lahko pomaga, če napišemo nekatere od teh stvari na list papirja, ki ga ne kažemo drugim, še boljše je, če imamo koga, s komer se lahko pogovorimo o naših problemih in težavah.

Stvari, o katerih lahko govorim brez ovir:

Stvari, o katerih težko govorim:

S kom, ki mu zaupam, bi se lahko pogovoril o teh stvareh:

Pogovarjanje o problemih

Večina med nami ima kakšno težavo ali problem, o katerem ne želi govoriti. Nekateri ne želijo govoriti o tem, da je v družini veliko preprirov. Nekateri ne želijo povedati, da se drugi spravljajo na njih in jih ustrahujejo. Nekateri ne želijo govoriti o čem neprijetnem, kar so naredili. Nekateri ne želijo govoriti o tem, da niso zadovoljni sami s sabo. Včasih lahko pomaga, če napišemo nekatere od teh stvari na list papirja, ki ga ne kažemo drugim, še boljše je, če imamo koga, s komer se lahko pogovorimo o naših problemih in težavah.

Stvari, o katerih lahko govorim brez ovir:

Stvari, o katerih težko govorim:

S kom, ki mu zaupam, bi se lahko pogovorila o teh stvareh: