Αίτημα υποστήριξης ή αλλαγής

Σκεφτείτε κάτι στην καθημερινή σας φροντίδα που είναι δύσκολο.

Τι δεν λειτουργεί καλά για μένα;

Τι θα ήθελα να αλλάξω;

Τι θα μπορούσα να πω;



Προτάσεις εξάσκησης:
«Θα ήθελα…»
«Μπορούμε να προσπαθήσουμε…»
«Θα με βοηθούσε αν…»



Την επόμενη φορά που θα χρειαστώ κάτι, θα...