

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτήν την κάρτα

1. Καθίστε με τον/την σύντροφό σας. Εναλλάσσεστε. Ο ένας μιλάει και ο άλλος ακούει.
2. Διαβάστε τις παρακάτω προτάσεις. Συμπληρώστε τις δυνατά ή γράψτε την απάντησή σας.
3. Αλλάξτε ρόλους και επαναλάβετε.

① Δύο δυνατά σημεία που βλέπω σε εσάς είναι...

② Μια ιδέα που θα μπορούσε να υποστηρίξει τον ρόλο σας είναι...

☐ Ένα πράγμα που θέλω να θυμάμαι από αυτή τη συζήτηση:

Να θυμάστε: Αυτός είναι ένας χώρος για καλοσύνη και ειλικρίνεια. Μοιραστείτε μόνο ό,τι σας κάνει να νιώθετε άνετα. Ο/Η σύντροφός σας ακούει χωρίς να σας διακόπτει.