Развитие умения высказать свои потребности

Подготовка

Не требует подготовки, можно выполнять по необходимости в любом месте.

Практика

Данное упражнение нужно будет делать ежедневно и как можно чаще, оно называется очень просто «я хочу». Такие простые слова, но как сложно иногда их произнести. Понаблюдайте за собой, как вы обращаетесь с просьбой к окружающим вас людям, какие фразы вы используйте. Например, как вы обращаетесь к своим детям дома, когда просите их помыть посуду, к продавцам, когда приходите в магазин? Скорее всего вы говорите следующее «Помой пожалуйста посуду» или «Пожалуйста, будьте так добры, дайте мне платье». Попробуйте на какое-то время все эти слова заменять словами «я хочу». Например, «я хочу, чтобы ты сегодня помыл посуду», «я хочу померить это платье или эту блузку».

Почему это так важно? Как только вы будете произносить «я хочу», вы начнёте в этом мире делать для себя немножко больше, чем обычно. В словах «надо», «дайте пожалуйста», «будьте добры» как бы нет вашей силы, вы рассчитываете на то, что другие люди сделают вам одолжение. А фраза «я хочу» - это своеобразный вызов, это своеобразный лозунг. Этим вы как бы говорите – «у меня тоже есть желания и мне многое от этого мира нужно». Если у вас не получается произносить это сразу в каких-то сложных случаях, нужно начатьс самых простых ситуаций, они могут быть с вашими детьми, супругом, родителями, друзьями. После того, как у вас это будет получаться легко, можете потренироваться на продавцах, а потом уже переходить на коллег и начальство. Ну и чем больше вы будем произносить «я хочу» вместо слов «я должна», «мне надо», тем больше энергии вы будете чувствовать в себе.