

 13

Preste atenção em você

Da próxima vez em que você se pegar usando inadequadamente uma reação autobiográfica - testando, avaliando, aconselhando ou interpretando - tente mudar a situação para um depósito, reconhecendo o erro e pedindo desculpas. (Sinto muito. Acabo de perceber que não estou realmente tentando compreender. Vamos começar tudo de novo?). Depois reflita sobre como você se sentiu ao ter essa abordagem.

Lembre-se que se você quiser compartilhar sua resposta conosco no Fórum, estamos à disposição.