

Kiedy pojawiają się łzy?

Krótką kartą obserwacji. Nie oceniaj swojej reakcji - po prostu zauważ, co wydarzyło się przed płaczem i czego mogłaś wtedy potrzebować.

Data / sytuacja	Co wydarzyło się chwilę wcześniej?	Co pomyślałam?	Co poczułam w ciele / jaka emocja?	Czego wtedy potrzebowałam?

Po kilku dniach spójrz na zapiski. Czy powtarzają się podobne sytuacje, myśli, emocje albo potrzeby? *Nie szukaj „winy” - szukaj wzorca.*