

В ЦЕЛЯХ БЕЗОПАСНОСТИ:

- Когда я высказываюсь, я использую только личные местоимения, например: «Я чувствую, Я считаю»
- Когда я высказываюсь, я делюсь только собственным опытом, силой и надеждой.
- Я воздерживаюсь от каких-либо комментариев по поводу высказываний других выдворавливающих.
- Я высказываюсь от трех до пяти минут, сосредотачивая внимание только на себе.
- Я помогаю себе и другим выдворавливающим, открыто и честно выражая свои эмоции.
- Я позволяю другим проживать их собственные чувства.
- Я держу все свои советы при себе, никому ничего не советуя.

В ЦЕЛЯХ БЕЗОПАСНОСТИ:

- Когда я высказываюсь, я использую только личные местоимения, например: «Я чувствую, Я считаю»
- Когда я высказываюсь, я делюсь только собственным опытом, силой и надеждой.
- Я воздерживаюсь от каких-либо комментариев по поводу высказываний других выдворавливающих.
- Я высказываюсь от трех до пяти минут, сосредотачивая внимание только на себе.
- Я помогаю себе и другим выдворавливающим, открыто и честно выражая свои эмоции.
- Я позволяю другим проживать их собственные чувства.
- Я держу все свои советы при себе, никому ничего не советуя.