

Eliminarea barfei si comunicarea autentica

“Mesaje de curatare a barfei”

Elimina barfa:	Persoana “A” (cea care vorbeste)	Persoana “B” (cea care asculta)	Persoana “X” (cea despre care se vorbeste)
Persoana “A” (cea care vorbeste) in relatie cu 		Centru FAPTE	Centru FAPTE <i>“X” am vorbit cu ... despre tine, in absenta ta</i>
		Centru MINTE	Centru MINTE <i>Relatia cu tine este importanta pentru mine si am realizat ca nu- mi serveste sa discut despre tine in felul aceasta</i>
		Centru EMOTII	Centru EMOTII <i>si imi pare rau ca am facut-o.</i>
		Centru DORINTE	Centru DORINTE <i>Doresc sa-mi asum responsabilitatea prin a recunoaste fata de “X” ca am vorbit despre el si prin a clarifica subiectul direct cu “X”.</i>
Persoana “B” (cel care asculta) in relatie cu 	Centru FAPTE		
	Centru MINTE		
	Centru EMOTII		
	Centru DORINTE		