Журнал неформальной практики (Календарь Общения) – Неделя 6

Опишите это взаимодействие. С кем? По какому поводу?	Что Вы хотели от них и/или как Вы хотели, чтобы с Вами обращались?	Что получилось на самом деле (в плане результата и отношений)?	Что, как Вам кажется, хотел другой человек? Что он (она, они) получили в итоге?	Как Вы себя чувствовали во время и после (физически и эмоционально)?	Что замечаете сейчас, когда вспоминаете об этом взаимодействии (ощущения, мысли, чувства)?
ПРИМЕР *Позвонила в телефонную компанию по поводу смены тарифа. Меня переключили уже 3 раза.*	*Я хотела поменять тариф, проявить ответственность, быть понимающей и вежливой.*	*Мне просто сказали, что я должна поговорить с кем-то еще и переключили уже в 4-й раз. Со мной разговаривали грубо.*	*Хотели, чтобы я поговорила с другим специалистом, который может решить мою проблему. Меня переключили на другого сотрудника, но я была раздражена и расстроена.*	*Напряженный живот, плечи, злость на нее и на то, сколько времени пришлось потратить. Стало лучше, когда соединили со знающим специалистом.*	*Сначала стеснение, потом беспокойство в животе-чувствую себя немного неловко из-за того, что так злюсь на того, кто пытается делать свою работу.*