

Plan d'action : Problème de relation avec quelqu'un

A	Votre situation et intention	Votre réponse
1	Quel est votre sentiment en relation avec cette personne ?	
2	Comment cela est-il arrivé ?	
3	Qu'est-ce que vous voulez avoir ?	
4	Comment seriez-vous si vous l'aviez ?	
B	Votre choix d'expérience	Votre réponse
1	Comment seriez-vous et que feriez-vous si vous offriez à l'autre ce que vous voulez pour vous ?	
2	Quand intégrer ce comportement et cette action ?	
3	Comment vous vous sentez après avoir vécu pour la première fois cette expérience consciemment et délibérément ?	
4	Pouvez-vous répéter plus souvent ce genre d'expérience ?	
5	Comment êtes-vous, lorsque l'autre vous exige ou vous oblige à faire quelque chose sans demander aimablement votre permission ?	
6	Comment êtes-vous, lorsque l'autre vous critique, vous juge, vous accuse, vous menace ou vous condamne ?	
7	Comment êtes-vous, lorsque l'autre se montre supérieur à vous, meilleur que vous ?	