

## Modellare

## Evocare

## Rinforzare

Aperto

Dare spazio a tutti i nostri sentimenti e punti di vista, senza farsi condizionare da essi.

Invitare il mio partner a condividere i suoi sentimenti e le sue prospettive, anche se possono essere in contraddizione con le mie.

Convalidare i sentimenti del mio partner e riconoscere il suo punto di vista, esprimendo al contempo apprezzamento per la sua apertura nei confronti del mio.

Consapevole

Prestare consapevolmente attenzione al "noi" nel qui-e-ora, in contrapposizione all'"io contro te" nel là-e-allora.

Invitare il mio partner a occuparsi di "noi" nel qui-e-ora, invece di rivangare il passato o di agitarsi per il futuro.

Notando l'attenzione (la presenza) e la sensibilità del mio partner nei confronti del "noi" e di come questomi riguarda

Impegnato

Impegnare i miei valori interpersonali (come voglio trattare il mio partner) tenendo conto dei valori generali della nostra relazione.

Invitare il mio partner a condividere ciò che gli sta più a cuore, sia a livello personale che all'interno della relazione.

Esprimere attenzione per i valori del mio partner e apprezzamento per il suo impegno nei valori condivisi della nostra relazione.

Flessibilità interpersonale