

## تمرین صلح در روابط (مهدی شاکریان)

ویژگی های مثبت	ویژگی های منفی	اسم فامیل

### ترازوی رهاسازی

<input type="checkbox"/> کنترل کردن	<input type="checkbox"/> بستن آغوش	<input type="checkbox"/> انتقاد کردن ازش
<input type="checkbox"/> احساس امنیت	<input type="checkbox"/> درک شدن	<input type="checkbox"/> دیده شدن
دستورالعمل حل مسائل روابط : احساساتو بگو نه افکارتو <input type="checkbox"/> بعد چیزی که میخوای بگو نه چیزی که نمیخوای <input type="checkbox"/>		
چهار قاتل عشق : انتقاد <input type="checkbox"/> غرغر کردن <input type="checkbox"/> بهانه آوردن موقع اشتباه <input type="checkbox"/> ساکت شدن و دیوار کشی <input type="checkbox"/>		
چرخه سایبرنتیک : من تغییر کنم اون هم تغییر میکنه		

نوشتن باورها، جملات تاکیدی و تجربه ها :