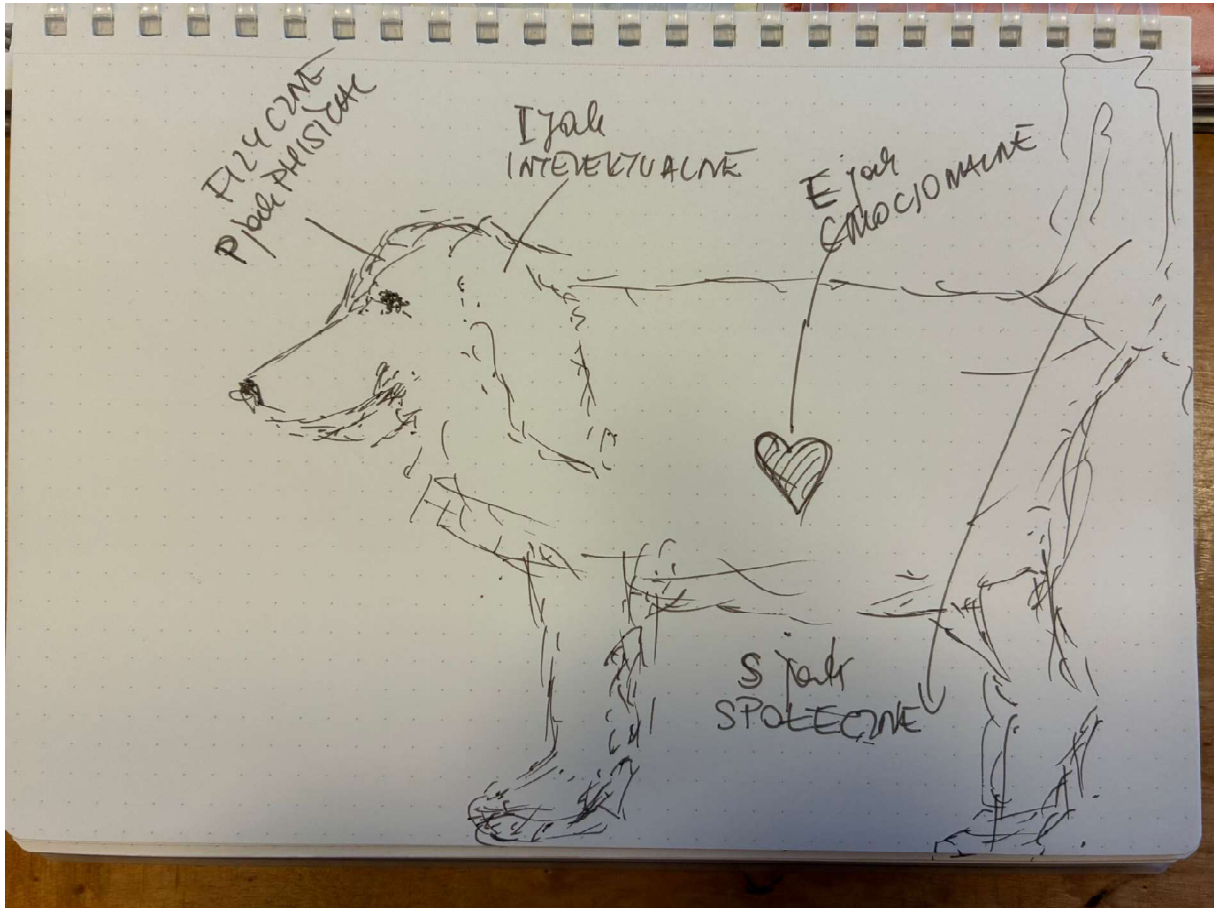


Ćwiczenia do odcinka „Czy empatia jest wyborem?”

1. Wsłuchaj się w siebie. Jak się teraz czujesz? Spróbuj nazwać poszczególne aspekty twojego „psa”:



Rys. Renata Wasylów

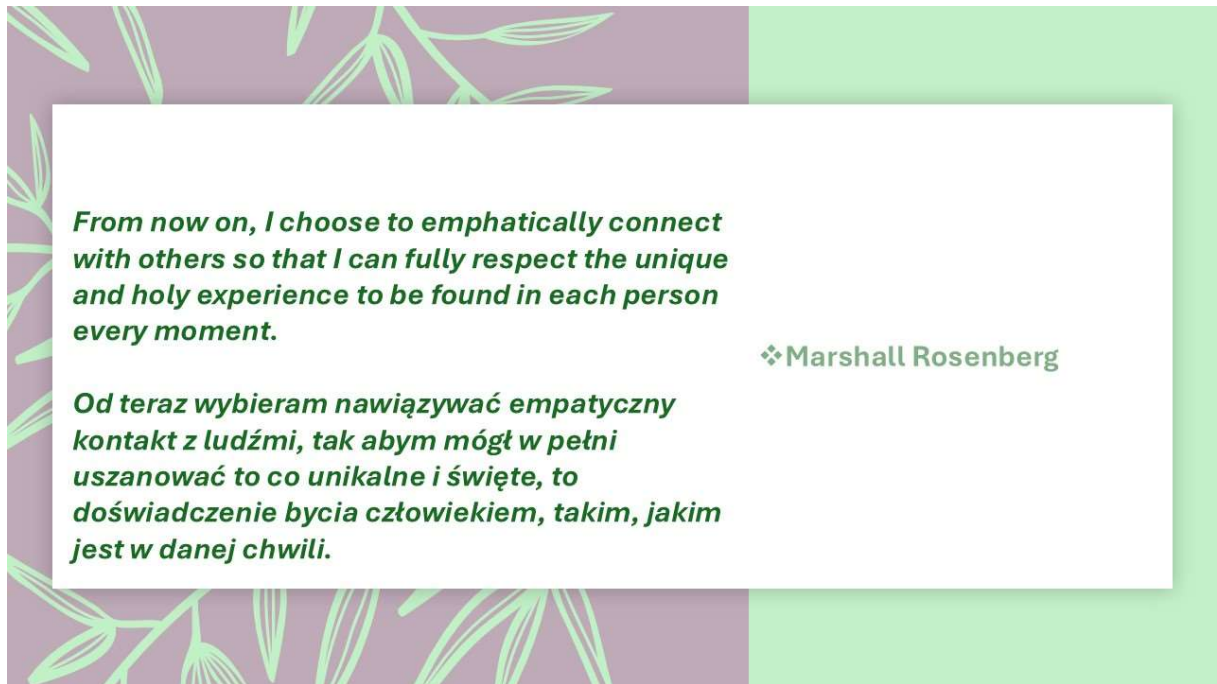
2. a) Posłuchaj w języku angielskim historii o pani z warsztatów Marshalla Rosenberga, która odkryła, że kiedy nie gotuje, to jest szczęśliwsza. I jej rodzina też.

<https://youtu.be/qJT9xjKVwrk?si=VLPWAs5gJbxsErhr> (2.58)

Albo przeczytaj w języku polskim fragment z książki *O języku serca. Porozumienie bez Przemocy*, przeł. Michał Kłobukowski, Warszawa 2003, s. 30-31

b) Pomyśl, czy jest coś, o czym myślisz z niechęcią, a wydaje ci się, że „musisz” to robić. Co by było, gdybyś tego nie robił/a?

3. Przeczytaj jeszcze raz punkt o empatii z „From Now On” Marshalla Rosenberga.



Ułóż własne postanowienie dotyczące empatii.

4. W rozmowie Renia mówi o swojej pasji malowania. Czy masz jakąś swoją pasję, która jest czasem tylko dla ciebie, niezwiązaną z zarabianiem pieniędzy? Narysuj siebie, jak ją realizujesz:

