



GRŪTAS SITUĀCIJAS RISINĀŠANAS PROTOKOLS

Kas notika? Ko es redzēju? Ko es dzirdēju?

Kā es jutos?

MIERĪGS
SAVIĻNOTS
DROŠS
ENTUZIASTISKS
PĀRLIECINĀTS
LAIMĪGS
ZIŅKĀRĪGS
APMIERINĀTS
ATPŪTIES
PATEICĪGS
ATVIEGLOTS
BEZRŪPĪGS
DZĪVESPRIECĪGS
STIPRINĀTS
DROSMĪGS

LEPNS
MODRS
NOGURIS
PRIECĪGS
STIPRS
APBURTS
IZBRĪNĪTS
PĀRSTEIGTS
UZTICAMS
IEDVESMOTS
ĒRTS
CERĪBU PILNS
PIEPILDĪTS
PĀRŅEMTS
BEZCERĪGS

APJUCIS
VĪLIES
NORŪPĒJIES
BEZPALĪDZĪGS
NOMĀKTS
PĀRSLOGOTS
NOMOCĪTS
SASPRINGTS
NELAIMĪGS
VIENTUĻŠ
SAKAITINĀTS
NEAPMIERINĀTS
NEDROŠS
VĀJŠS
ATTURĒTS

NERVOZS
BĒDĪGS
GREIZSIRDĪGS
NEPATĪKAMS
NEVALDĀMS
DUSMĪGS
SAKAITINĀTS
SKAUDĪGS
IZMISIS
BAILĪGS
NEMIERĪGS
SLIMS
PĀRSTEIGTS

Kas man šajā brīdī bija svarīgi? Kāda bija mana vajadzība?

IECIETĪBA
DZĪVESPRIEKŠ
VIENLĪDZĪBA
EMPĀTIJA
PATIESUMS
PAŠCIENĀ
NEATKARĪBA
CERĪBA
IZAUGSME
PAŠIZPAUSME
ATZINĪBA
PIEŅEMŠANA
UZTICĪBA
UZTICAMĪBA
BŪT SAPRASTAM
BŪT IEVĒROTAM

EFEKTIVITĀTE
KLĀTBŪTNE
IEGULDĪJUMS
SADARBĪBA
SASKARSME
MIERS
SILTUMS
SKAISTUMS
SPONTANITĀTE
ATBALSTS
PALĪDZĪBA
BRĪVĪBA
STRUKTŪRA
ATZINĪBA
MĪLESTĪBA
TUVĪBA

SKAIDRĪBA
MĀCĪŠANĀS
ATPŪTA
GODĪGUMS
IEDVESMA
INFORMĀCIJA
AIZSARDZĪBA
DALĪBA
KUSTĪBA
JĒGA
SĒRAS
JAUTRĪBA
KĀRTĪBA
MIERS

DRAUDZĪBA
APZINĀTĪBA
IZAICINĀJUMS
ĒST UN DZERT
SASKAŅA
ENERĢIJA
LĪDZSVARS
TAISNĪGUMS
DROŠĪBA
ATPŪTA
PIEDERĪBA
SVINĪBAS
PĀRMAIŅAS
TELPA

Kāds ir mans lūgums otram cilvēkam, lai tiktu apmierināta mana vajadzība?
