

---

## VEŽBA : Akcija - Osećanje

*Ova vežba ima efekat povećavanja razmene pozitivnih stroukova, i rezultuje razvijanjem pozitivnih osećanja, otvaranju srca izmedju učesnika!*

**1. Vežba Akcija - Osećanje je jedna recipročna razmena informacija oko toga kako jedna osoba utiče na osećanja druge osobe.**

Kada TI (opisujemo akciju) Ja se (osećam...)

**2. Kada akceptiramo Akciju - Osećanje mi saznajemo da je pojedina akcija koju smo izveli imala posledice na osećanja druge osobe.**

Ja razumem, kada JA (opisujemo akciju), TI se osećaš (ime osećanja, ili opis osećanja, intenzitet o...)

Sa razmenom Akcije - Osećanja učimo o osećanjima koje izazivamo kod ljudi, o osećanjima koja su izazvana kod nas, i njihovom intenzitetu. Takodje učimo da kontrolišemo naše potrebe da prihvatimo ili budemo odbačeni kada smo konfrontirani sa posledicama naše akcije.