

Vežba 'Transakcije u centar':

Smisli rečenice u kojima ćeš koristiti 'Transakcije u centar':

- Nisam dobio godišnji odmor i upadam kod šefa, I kažem mu da je to nekorektno...
- Mladić je rekao da ćemo se venčati uskoro, ali o tome izbegava da razgovara...
- Osoba bi trebala da mi vrati dug, s tim da eskivira ...,a meni je hitno!
- Naručio sam jelo u restoranu, ali mi posle pola sata čekanja konobar saopštava da tog jela nema...

***Transakcije u centru:** direktan komentar Odraslog kojim se efikasno obuhvataju sva tri ego stanja u drugoj osobi u istom momentu. Cilj je da primalac promeni ego stanje iz kojeg reaguje:

'Možda ne bi bio toliko zbunjen ukoliko bi prestao da grdiš sebe i kada bi dopustio sebi da postaneš svestan šta je to što osećaš,i šta je to što želiš.'