

Inre Omställning: Fokus på Giraffinteraktioner

7. Säg "tack" på giraffspråk

Varför är det intressant? Genom att visa uppskattning på giraffspråk kommer du att **öka din självinsikt, andras förståelse av dig, deras möjligheter att ge naturligt** och du kommer att **ersätta vanan att döma och berömma** (som i grunden är manipulativ och dömande).

Att visa uppskattning är att fira något meningsfullt och levande.

Uppdrag

När du vill tacka någon, gör det på giraffspråk.

1. Berätta objektivt om den specifika situation du refererar till.
2. Berätta hur du kände dig då.
3. Berätta vilket av dina behov som uppfylldes.

Exempel:

"Igår eftermiddag, när du berättade om X och sade Y, kände jag en lättnad som kom över mig. För första gången på länge kunde jag börja känna mig fri."



Frågor att svara på:

Beskriv en situation då du använde dig av det här. Hur gick det?

Hur kändes det?

Vad fick du för reaktion?