

JEST MI SMUTNO

Przyda mi się trochę ciepła. Zapytaj, czy chcę towarzystwa.

001

PomocnaPsychologia.pl



POTRZEBUJĘ SIĘ WYPŁAKAĆ

Proszę o prywatność. Odezwę się, gdy pojawi się przestrzeń na rozmowę.

002

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ SAMOTNOŚĆ

Mam ochotę na kontakt. Zapukaj, jeśli masz chwilę na wspólne pobycie.

003

PomocnaPsychologia.pl



TĘSKNIĘ

Czyjaś nieobecność jest dziś szczególnie odczuwalna. Możesz zapytać, czy chcę o tym opowiedzieć.

004

PomocnaPsychologia.pl



PRZEŻYWAM STRATĘ

Dziś może być mi trudniej. Pomogą mi obecność i brak pośpiechu.

005

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ ROZCZAROWANIE

Coś ważnego potoczyło się inaczej, niż chciałam. Potrzebuję chwili.

006 · K

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ ROZCZAROWANIE

Coś ważnego potoczyło się inaczej, niż chciałem. Potrzebuję chwili.

006 · M

PomocnaPsychologia.pl



JEST MI PRZYKRO

To, co się wydarzyło, mnie zabolało. Chcę porozmawiać, gdy emocje trochę opadną.

007

PomocnaPsychologia.pl



BRAKUJE MI BLISKOŚCI

Przyda mi się ciepły kontakt. Zapytaj, na co mam teraz ochotę.

008

PomocnaPsychologia.pl



WRACAJĄ WSPOMNIENIA

Dziś mocniej przeżywam to, co było. Proszę o delikatność.

009

PomocnaPsychologia.pl



MAM GORSZY DZIEŃ

Mam dziś mniej siły na codzienne sprawy. Proszę o trochę wyrozumiałości.

010

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ ZŁOŚĆ

Potrzebuję przerwy, żeby mówić z szacunkiem. Do rozmowy wrócimy później.

011

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ FRUSTRACJĘ

Coś mi nie wychodzi i trudno mi zachować spokój. Pomogą mi chwila ciszy i mniej pytań.

012

PomocnaPsychologia.pl



ŁATWO MNIE TERAZ ROZDRAŻNIĆ

Mam dziś mało cierpliwości. Proszę o spokojny ton i krótkie ustalenia.

013

PomocnaPsychologia.pl



JEST WE MNIE DUŻO NAPIĘCIA

Potrzebuję je rozładować. Trudne tematy zostawmy na później.

014

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ NIESPRAWIEDLIWOŚĆ

Chcę opowiedzieć, jak widzę tę sytuację. Potrzebuję rozmowy bez przerywania.

015

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ BEZSILNOŚĆ

Trudno mi znaleźć wyjście. Zapytaj, czy potrzebuję wysłuchania, czy wspólnego szukania rozwiązania.

016

PomocnaPsychologia.pl



MOJA GRANICA ZOSTAŁA PRZEKROCZONA

Potrzebuję zatrzymania tej sytuacji. O dalszych ustaleniach porozmawiajmy spokojnie.

017

PomocnaPsychologia.pl



POTRZEBUJĘ PRZERWY W SPORZE

Teraz trudno mi słuchać i odpowiadać spokojnie. Ustalmy, kiedy wrócimy do rozmowy.

018

PomocnaPsychologia.pl



MUSZĘ SIĘ NAJPIERW WYCISZYĆ

Pomogą mi przestrzeń i mniej bodźców. Proszę, odłóżmy dalszą dyskusję.

019

PomocnaPsychologia.pl



ZŁOŚĆ JESZCZE NIE MINĘŁA

Potrzebuję więcej czasu. Na razie porozmawiajmy tylko o pilnych sprawach.

020

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ NIEPOKÓJ

Pomogą mi spokojny ton i jasne informacje. Jedna rzecz naraz.

021

PomocnaPsychologia.pl



BOJĘ SIĘ

Potrzebuję łagodności. Zapytaj, co pomogłoby mi poczuć się bezpieczniej.

022

PomocnaPsychologia.pl



MARTWIĘ SIĘ

Myśli wracają do trudnej sprawy. Chętnie opowiem, jeśli masz przestrzeń posłuchać.

023

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ NIEPEWNOŚĆ

Jeszcze nie wiem, co wybrać.
Potrzebuję czasu bez nacisku.

024

PomocnaPsychologia.pl



STRESUJE MNIE TO, CO PRZEDE MNĄ

Pomogą mi spokojne przygotowania i prosty plan.

025

PomocnaPsychologia.pl



TRUDNO MI ZNIEŚĆ CZEKANIE

Niepewność jest dziś męcząca. Przyda mi się towarzystwo lub wspólne zajęcie.

026

PomocnaPsychologia.pl



NAGŁE ZMIANY SĄ DZIŚ TRUDNE

Jeśli coś się zmienia, powiedz mi możliwie wcześniej.

027

PomocnaPsychologia.pl



POTRZEBUJĘ JASNOŚCI

Trudno mi się domyślać. Powiedz wprost, co masz na myśli.

028

PomocnaPsychologia.pl



BOJĘ SIĘ OCENY

Trudno mi zacząć mówić. Pomogą mi cierpliwość i rozmowa bez porównywania.

029

PomocnaPsychologia.pl



POTRZEBUJĘ USŁYSZEĆ, JAK JEST MIĘDZY NAMI

Dziś trudno mi odczytać Twoje intencje. Powiedz szczerze, jak widzisz naszą relację.

030

PomocnaPsychologia.pl

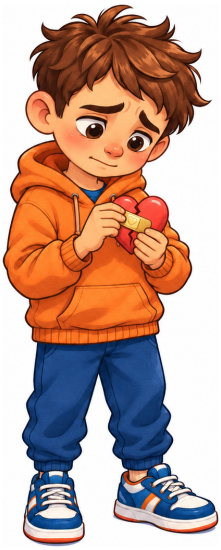


CZUJĘ WSTYD

Trudno mi o tym mówić. Proszę o delikatność i rozmowę bez żartów.

031

PomocnaPsychologia.pl



MAM POCZUCIE WINY

Chcę przyjrzeć się temu, co się wydarzyło. Potrzebuję spokojnej rozmowy.

032

PomocnaPsychologia.pl



MAM DO SIEBIE ŻAL

Dziś trudno mi być dla siebie życzliwą. Przyda mi się łagodne towarzystwo.

033 · K

PomocnaPsychologia.pl



MAM DO SIEBIE ŻAL

Dziś trudno mi być dla siebie życzliwym. Przyda mi się łagodne towarzystwo.

033 · M

PomocnaPsychologia.pl



TRUDNO MI UWIERZYĆ W SIEBIE

Pomóż mi zauważyć jeden mały krok, który mogę zrobić.

034

PomocnaPsychologia.pl



PORÓWNUJĘ SIĘ Z INNYMI

Potrzebuję wrócić do własnego tempa. Proszę, unikajmy dziś porównań.

035

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ ZAZDROŚĆ

Chcę zrozumieć, czego się obawiam. Porozmawiajmy o tym bez oskarżeń.

036

PomocnaPsychologia.pl



ZAZDROSZCZĘ KOMUŚ CZEGOŚ

Próbuję zrozumieć, czego mi brakuje. Pomóż mi nazwać własną potrzebę.

037

PomocnaPsychologia.pl

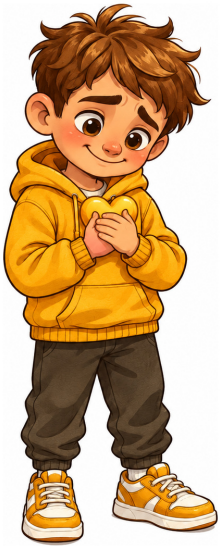


CZUJĘ ZAKŁOPOTANIE

Potrzebuję chwili, żeby poczuć się swobodniej. Proszę, nie skupiajmy teraz na mnie uwagi.

038

PomocnaPsychologia.pl



TRUDNO MI PRZYJĄĆ KOMPLEMENT

Miłe słowa trochę mnie peszą.
Daj mi chwilę je przyjąć.

039

PomocnaPsychologia.pl



POTRZEBUJĘ ŁAGODNOŚCI

Dziś szczególnie mocno przeżywam uwagi. Jeśli coś jest ważne, powiedz to spokojnie i konkretnie.

040

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ PRZECIĄŻENIE

Jest teraz za dużo spraw. Proszę o jedną rzecz naraz.

041

PomocnaPsychologia.pl



ZA DUŻO BODŹCÓW

Potrzebuję mniej dźwięków, światła i rozmów. Proszę, ograniczmy je w pobliżu.

042

PomocnaPsychologia.pl



POTRZEBUJĘ CISZY

Odpoczywam od dźwięków. Proszę o cichsze rozmowy przy drzwiach.

043

PomocnaPsychologia.pl



JESTEM WYCZERPANA

Mam bardzo mało siły. Potrzebuję odpoczynku i odłożenia mniej pilnych spraw.

044 · K

PomocnaPsychologia.pl



JESTEM WYCZERPANY

Mam bardzo mało siły. Potrzebuję odpoczynku i odłożenia mniej pilnych spraw.

044 · M

PomocnaPsychologia.pl



MAM MAŁO ENERGII

Mogę dziś działać i odpowiadać wolniej. Pomogą mi proste ustalenia.

045

PomocnaPsychologia.pl



POTRZEBUJĘ SNU

Teraz śpię lub próbuję zasnąć. Proszę, zapukaj tylko w pilnej sprawie.

046

PomocnaPsychologia.pl



ŹLE SIĘ CZUJĘ FIZYCZNIE

Mam dziś mniej zasobów na rozmowę. Zapytaj, czy potrzebuję czegoś konkretnego.

047

PomocnaPsychologia.pl



BÓL UTRUDNIA MI KONTAKT

Mogę mówić mniej i potrzebować spokoju. Proszę o wyrozumiałość.

048

PomocnaPsychologia.pl



NAJPIERW PODSTAWOWE POTRZEBY

Potrzebuję zjeść, napić się lub odpocząć. Potem łatwiej mi będzie rozmawiać.

049

PomocnaPsychologia.pl



POTRZEBUJĘ RUCHU

Chcę rozruszać ciało i dać emocjom trochę przestrzeni. Możesz zaproponować spacer.

050

PomocnaPsychologia.pl



NIE WIEM JESZCZE, CO CZUJĘ

Potrzebuję czasu, żeby to nazwać. Proszę, nie zgaduj za mnie.

051

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ WIELE NARAZ

Moje uczucia są pomieszane.
Chcę je spokojnie uporządkować.

052

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ PUSTKĘ

Trudno mi rozpoznać, czego potrzebuję. Możesz zaproponować jeden mały wspólny krok.

053

PomocnaPsychologia.pl



TRUDNO MI POCZUĆ EMOCJE

Nie umiem teraz powiedzieć, co przeżywam. Proszę o cierpliwość.

054

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ SIĘ ZAGUBIONA

Trudno mi wybrać następny krok. Pomóż mi zawęzić sprawy do jednej.

055 · K

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ SIĘ ZAGUBIONY

Trudno mi wybrać następny krok. Pomóż mi zawęzić sprawy do jednej.

055 · M

PomocnaPsychologia.pl



TRUDNO MI SIĘ SKUPIĆ

Gubię wątek i potrzebuję więcej czasu. Proszę o krótkie komunikaty.

056

PomocnaPsychologia.pl



TRUDNO MI ZACZĄĆ

Nawet małe zadania są dziś trudne. Zapytaj, czy pomóc mi w pierwszym kroku.

057

PomocnaPsychologia.pl



MAM SPRZECZNE POTRZEBY

Chcę bliskości i przestrzeni jednocześnie. Ustalmy mały kontakt, który będzie dobry dla nas obojga.

058

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ ZNUDZENIE

Brakuje mi czegoś angażującego. Mam ochotę na prostą wspólną aktywność.

059

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ SILNĄ NIECHĘĆ LUB WSTRĘT

Ten bodziec jest dla mnie trudny. Potrzebuję się od niego odsunąć.

060

PomocnaPsychologia.pl



CHCĘ POROZMAWIAĆ

Potrzebuję czyjejś uwagi. Zapukaj, jeśli masz czas i siłę posłuchać.

061

PomocnaPsychologia.pl



POTRZEBUJĘ WYSŁUCHANIA

Najpierw chcę opowiedzieć, co przeżywam. Z radami poczekaj, aż o nie poproszę.

062

PomocnaPsychologia.pl



CHĘTNIE USŁYSZĘ POMYSŁY

Potrzebuję pomocy w szukaniu rozwiązania. Zapytaj najpierw, czego już próbowałam.

063 · K

PomocnaPsychologia.pl



CHĘTNIE USŁYSZĘ POMYSŁY

Potrzebuję pomocy w szukaniu rozwiązania. Zapytaj najpierw, czego już próbowałem.

063 · M

PomocnaPsychologia.pl



POTRZEBUJĘ TOWARZYSTWA BEZ ROZMOWY

Dobrze mi zrobi spokojna obecność. Możemy po prostu pobyć obok siebie.

064

PomocnaPsychologia.pl



MAM OCHOTĘ NA PRZYTULENIE

Jeśli Ty też masz ochotę, zapytaj mnie przed dotykiem.

065

PomocnaPsychologia.pl



CHCĘ KONTAKTU BEZ DOTYKU

Chętnie pobędę razem. Dziś proszę o bliskość bez przytulania.

066

PomocnaPsychologia.pl



CHCĘ PODZIELIĆ SIĘ CZYMŚ WAŻNYM

Potrzebuję chwili Twojej uwagi. Powiedz, kiedy możesz spokojnie posłuchać.

067

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ SIĘ POMIJANA

Chcę opowiedzieć, czego mi brakuje. Znajdźmy chwilę na spokojny kontakt.

068 · K

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ SIĘ POMIJANY

Chcę opowiedzieć, czego mi brakuje. Znajdźmy chwilę na spokojny kontakt.

068 · M

PomocnaPsychologia.pl



POTRZEBUJĘ POMOCY W CODZIENNOŚCI

Trudno mi dziś ogarnąć obowiązki. Ustalmy, czy możesz przejąć jedną konkretną rzecz.

069

PomocnaPsychologia.pl



CHCĘ POCZUĆ, ŻE JESTEM CZĘŚCIĄ GRUPY

Zaproś mnie do wspólnej aktywności. Potrzebuję możliwości wyboru, czy dołączę.

070

PomocnaPsychologia.pl



POTRZEBUJĘ POBYĆ SAMA

Chcę teraz pobyć ze sobą. Odezwę się, gdy pojawi się przestrzeń na kontakt.

071 · K

PomocnaPsychologia.pl



POTRZEBUJĘ POBYĆ SAM

Chcę teraz pobyć ze sobą. Odezwę się, gdy pojawi się przestrzeń na kontakt.

071 · M

PomocnaPsychologia.pl



POTRZEBUJĘ PRYWATNOŚCI

Proszę, zapukaj i poczekaj na odpowiedź przed wejściem.

072

PomocnaPsychologia.pl



NIE MAM TERAZ SIŁY NA ROZMOWĘ

Proszę, zapytaj później. W pilnej sprawie powiedz od razu, że jest pilna.

073

PomocnaPsychologia.pl



WOLĘ TERAZ NAPISAĆ

Łatwiej mi ubrać myśli w słowa na piśmie. Możesz zostawić krótką wiadomość.

074

PomocnaPsychologia.pl



POTRZEBUJĘ CZASU NA ODPOWIEDŹ

Chcę przemyśleć to, co słyszę. Proszę, nie oczekuj odpowiedzi od razu.

075

PomocnaPsychologia.pl



CHCĘ SPRÓBOWAĆ PO SWOJEMU

Potrzebuję samodzielności. Jeśli będzie mi potrzebna pomoc, poproszę.

076

PomocnaPsychologia.pl



DZIŚ ODMAWIAM

Nie mam przestrzeni na tę prośbę. Uszanuj moją odpowiedź.

077

PomocnaPsychologia.pl



NIE CHCĘ TERAZ O TYM OPOWIADAĆ

Potrzebuję zachować tę sprawę dla siebie. Proszę, uszanuj moją prywatność.

078

PomocnaPsychologia.pl



POTRZEBUJĘ SPOKOJNEJ ROZMOWY

Łatwiej mi słuchać, gdy mówimy po kolei i bez podnoszenia głosu.

079

PomocnaPsychologia.pl



POTRZEBUJĘ KONKRETNYCH USTALEŃ

Powiedzmy jasno: co, kto i kiedy. To pomoże mi się odnaleźć.

080

PomocnaPsychologia.pl



JUŻ SIĘ NIE DENERWUJĘ. CHĘTNIE POGADAM

Mam ochotę wrócić do kontaktu. Zapukaj, jeśli Ty też masz na to przestrzeń.

081

PomocnaPsychologia.pl

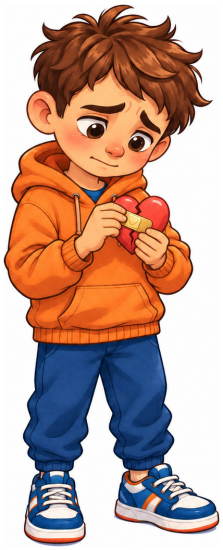


WYCIĄGAM RĘKĘ DO ZGODY

Zależy mi na naszej relacji. Czy znajdziemy chwilę na spokojną rozmowę?

082

PomocnaPsychologia.pl

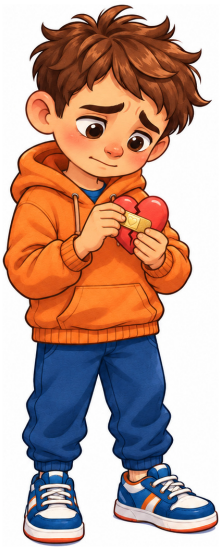


CHCĘ CIĘ PRZEPROSIĆ

Chcę wziąć odpowiedzialność za swoje zachowanie. Powiedz, kiedy możesz mnie wysłuchać.

083

PomocnaPsychologia.pl



CHCĘ NAPRAWIĆ TO, CO SIĘ STAŁO

Porozmawiajmy o tym, co mogę zrobić i czego potrzebujesz.

084

PomocnaPsychologia.pl



CHCĘ ZROZUMIEĆ TWOJĄ STRONĘ

Mam przestrzeń, żeby posłuchać. Powiedz, jak było z Twojej perspektywy.

085

PomocnaPsychologia.pl



CHCĘ WYJAŚNIĆ SWOJĄ STRONĘ

Zależy mi na wzajemnym zrozumieniu. Ustalmy chwilę, kiedy oboje możemy się wysłuchać.

086

PomocnaPsychologia.pl



PRZYJMUJĘ TWOJE PRZEPROSINY

Dziękuję za ten krok. Porozmawiajmy, czego potrzebujemy na przyszłość.

087

PomocnaPsychologia.pl



POTRZEBUJĘ CZASU NA PRZEBACZENIE

Jeszcze mnie boli. Proszę o cierpliwość i uszanowanie mojego tempa.

088

PomocnaPsychologia.pl



CHCĘ CI WYBACZYĆ

Jest we mnie gotowość do pojednania. Porozmawiajmy o tym, co pomoże nam iść dalej.

089

PomocnaPsychologia.pl



WRÓĆMY DO SIEBIE MAŁYM KROKIEM

Mam ochotę na spokojny kontakt. Możemy zacząć od herbaty lub krótkiej rozmowy.

090

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ SPOKÓJ

Dobrze mi teraz w łagodnym rytmie. Chętnie pobędę razem bez pośpiechu.

091

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ ULGĘ

Napięcie trochę opadło. Potrzebuję chwili, żeby odetchnąć.

092

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ RADOŚĆ

Mam ochotę podzielić się czymś dobrym. Zapukaj, jeśli chcesz posłuchać.

093

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ EKSCYTACJĘ

Mam dużo energii i pomysłów. Powiedz, jeśli potrzebujesz spokojniejszego tempa.

094

PomocnaPsychologia.pl



JESTEM DUMNA Z SIEBIE

Coś ważnego mi się udało. Chętnie opowiem i wspólnie to uczczę.

095 · K

PomocnaPsychologia.pl

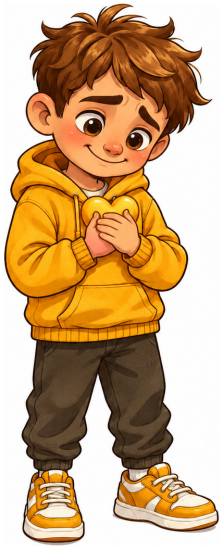


JESTEM DUMNY Z SIEBIE

Coś ważnego mi się udało. Chętnie opowiem i wspólnie to uczczę.

095 · M

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ

Doceniam Twoją obecność lub pomoc. Chcę powiedzieć Ci za co.

096

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ NADZIEJĘ

Zaczynam dostrzegać możliwości. Chętnie opowiem o swoim następnym kroku.

097

PomocnaPsychologia.pl



MAM OCHOTĘ NA ZABAWĘ

Przyda mi się trochę lekkości. Masz ochotę zrobić razem coś przyjemnego?

098

PomocnaPsychologia.pl



CZUJĘ CIEKAWOŚĆ

Mam ochotę odkryć coś nowego. Możesz zaproponować wspólny pomysł.

099

PomocnaPsychologia.pl



WRACAM DO RÓWNOWAGI

Jest mi trochę lżej. Nadal potrzebuję łagodnego tempa i krótkiego kontaktu.

100

PomocnaPsychologia.pl