나-전달법

1단계
주어는 '나'

나는

2단계
상대방의 구체적인 행동 설명하기

네가

했을 때

3단계
나에게 미친 영향

해서

4단계
나의 감정

감정

감정을 느꼈어

Copyright © 인싸이트 와이즈박스, Inc. All rights reserved.