Слова критики: "Твоя реализация проекта была полна ошибок и недочетов. Это снизило качество всего проекта."

Первый стул - Реакция, направленная на обвинение человека: "Ты ничего не понимаешь! Моя реализация проекта была не так уж и плоха. Ты просто не видишь всех усилий, которые я вложила в этот проект!". Чувство раздражения и обиды, потребность признания усилий. В этот момент пульс участился, а шея напряглась.

Второй стул - Реакция, направленная на себя, подтверждающая слова критика: "Да, возможно, я сделала некоторые ошибки в реализации проекта. Возможно, я могла бы провести более тщательное тестирование перед выпуском." В это время я почувствовала грусть и в то же время облегчение, мои мышцы расслабились.

Третий стул - Самоэмпатия, выражение собственных чувств и потребностей: "Я чувствую разочарование и некоторую обиду из-за этой критики. Я стремлюсь к улучшению своих навыков в реализации проектов и желаю, чтобы моя работа приносила положительные результаты." Я почувствовала разочарование, сжатие в животе, но в то же время чувствовал тепло в сердце, когда выразила свои потребности.

Четвертый стул - Эмпатия, попытка понять чувства и потребности критика: "Возможно, критик мог испытывать разочарование из-за неудачи проекта или беспокоился о его последствиях для команды. Возможно, он хотел видеть более успешный результат." Напряжение в груди стало более ощутимым, а чувство беспокойства и потребность профессионально развиваться увеличились.

Дары ситуации: Опыт научил меня быть более внимательной к деталям и более открытой к обратной связи, что будет полезно для моего профессионального развития. Чувствую уверенность, радость и легкость.