

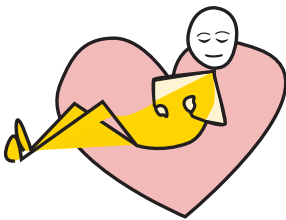
4 possibilità

per affrontare un messaggio o una situazione difficile

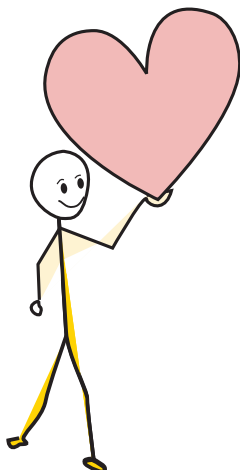
1 Giudicare *se stessi*.



2 Giudicare *gli altri*.



3 Percepire i **propri** sentimenti e bisogni.



4 Percepire i sentimenti e bisogni **degli altri**.