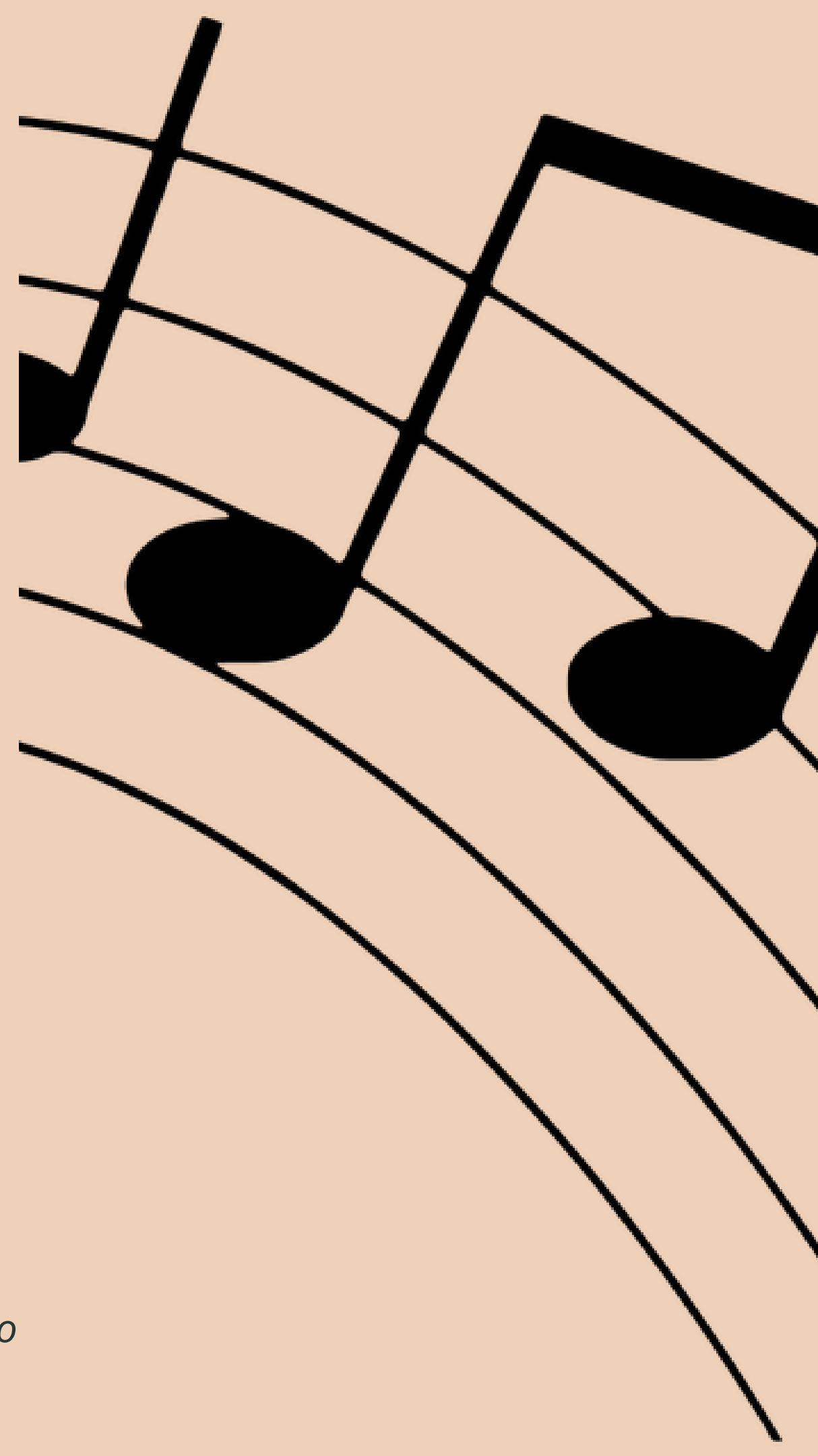


# ***8 tonov čustvenega odnosa***

*V čustvenem odnosu ni praznih  
prostorov, so le pavze.*

*[www.stefanija.si](http://www.stefanija.si)*

*<https://www.facebook.com/groups/malasolazaprezivljanjevstvo>  
je*



***1. Ton je  
pozorna tišina-  
vdih.***

***Pozoren si na vsak  
svoj miselni ali  
čustveni vzgib v  
odnosu z  
drugim/drugo, ki je  
zate pomemben/a.***

*V čustvenem odnosu ni praznih prostorov, so le pavze*

 [www.stefanija.si](http://www.stefanija.si)

<https://www.facebook.com/groups/malasolazaprezivljanjevdvoje>



**2. TON je zvok:**  
**da spregovoriš**(o  
tej misli, vzgibu).  
Govoriš kolikor je  
mogoče **mirno**. Saj  
želiš slišati odgovor.

*V čustvenem odnosu ni praznih prostorov, so le  
pavze*

[www.stefanija.si](http://www.stefanija.si)

<https://www.facebook.com/groups/malasolazaprezivljanjevdvoje>



### **3. TON**

***Je, pavza.***

*Ko poveš svojo/e misel/li,  
nujno uporabiš **pavzo**.*

*S tem ko se **zaustaviš**,  
**počakaš**, narediš prostor za  
partnerja/ko, da ti odgovori.*

*Oh tem pa skušaš slišati  
tudi sam sebe in kakšne  
misi in občutke imaš.*

*V čustvenem odnosu ni praznih prostorov, so le pavze*

[www.stefanija.si](http://www.stefanija.si)

<https://www.facebook.com/groups/malasolazaprezivljanjevdoje>





## **4. TON**

**Je, odgovor.**

*Pri tem uporabljaš mirne tone,  
saj  
**odpiraš prostor za pogovor**  
**na način:** »ali sem prav  
slišal/a in razumel/a, da ti  
.....?«.*

*V čustvenem odnosu ni praznih prostorov, so le pavze*

[www.stefanija.si](http://www.stefanija.si)

<https://www.facebook.com/groups/malasolazaprezivljanjevdvoje>





## **še vedno 4. TON**

*Verjamem, da se ti sedaj **prebuja**  
**»cel orkester« občutij...**  
ampak odzovi se le na eno misel.  
In jo preveri s svojimi besedami:  
(npr.: deluje žalostno.. je strašljivo,..)  
in pomisli, da se želiš vključiti v  
njegov svet, »vajb«...*

*V čustvenem odnosu ni praznih prostorov, so le pavze*

[www.stefanija.si](http://www.stefanija.si)

<https://www.facebook.com/groups/malasolazaprezivljanjevdvoje>

## 5. TON

Je, spet **pavza**,  
da **se ustaviš**,

(kolikor dolgo potrebuješ)

in tako narediš prostor zase,  
da čim bolj dojameš, kaj si  
od partnerja/ke **slišal/a**,

kaj si pri tem **čutil/a**

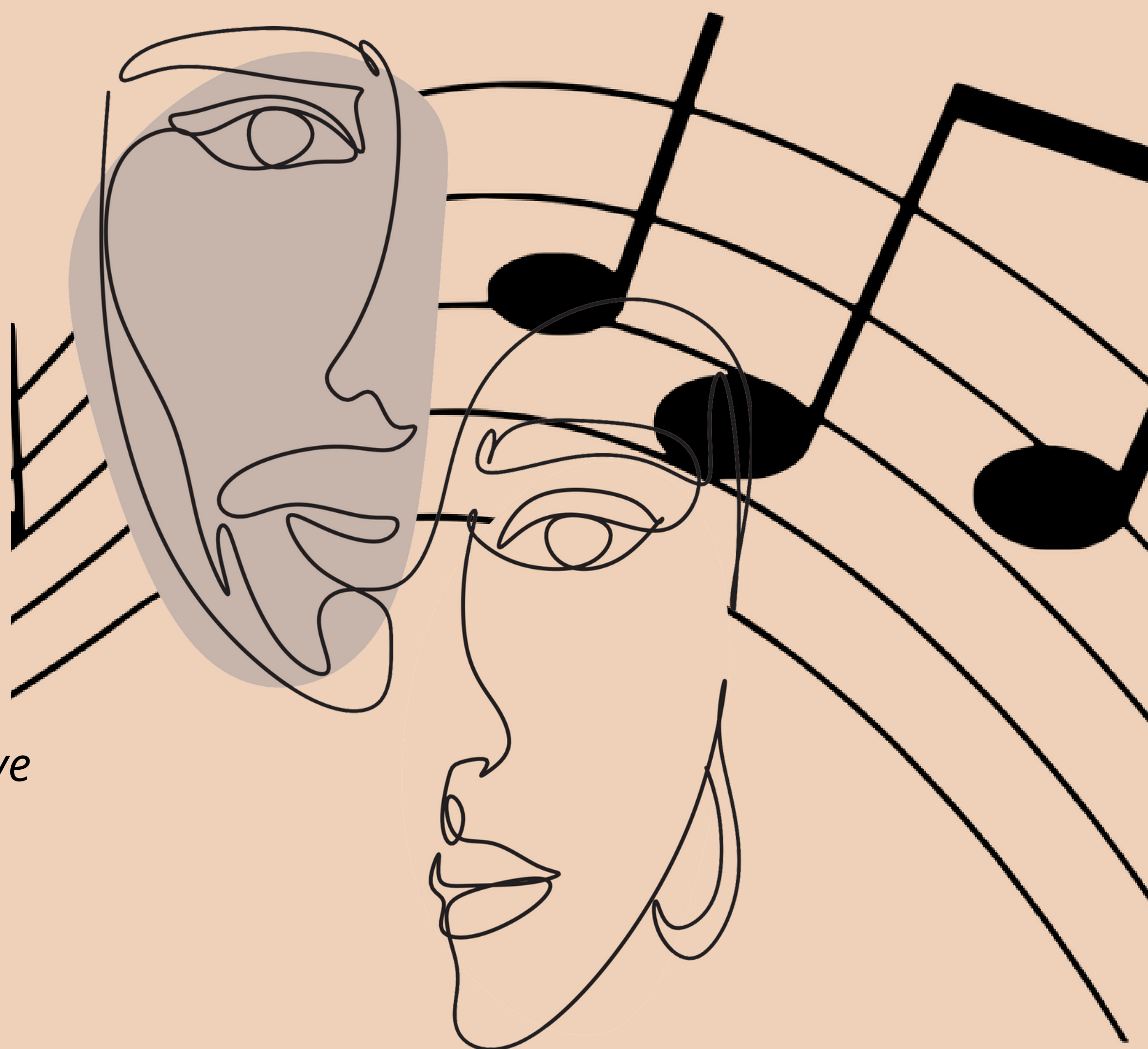
in kaj si pri tem **pomislil/a**.

In hkrati poslušáš njene/njegove  
besede.

V čustvenem odnosu ni praznih prostorov, so le pavze

[www.stefanija.si](http://www.stefanija.si)

<https://www.facebook.com/groups/malasolazaprezivljanjevdvoje>





## **6. TON**

***Je odgovor na podlagi misli  
in občutij, ki si jih dojel/a med  
pavzo.***

***Izraziš se z besedo, stavkom,  
mislijo na to, kar si slišal/a,  
in dodaš tudi sporočilo kako si se  
v tistem trenutku/času pogovora  
počutil/a.***

*V čustvenem odnosu ni praznih prostorov, so le pavze.*

[www.stefanja.si](http://www.stefanja.si)

<https://www.facebook.com/groups/malasolazaprezivljanjevdvoje>





## **7. TON**

***Je spet pavza, da  
prisluhneš sedaj že  
bolj kompleksnemu  
odgovoru.***

*V čustvenem odnosu ni praznih prostorov, so le pavze  
[www.stefanija.si](http://www.stefanija.si)*

*<https://www.facebook.com/groups/malasolazaprezivljanjevdoje>*



## 8. TON

*Je, odgovor, v katerem **ne uporabljaš trditev,***

*temveč poveš svoje mnenje in, dodaš še opis svojega počutja.*

*Pomisli: **Tvoj namen je, da te drugi/a dojame.***

*Zato je pomembno, da prostora za pogovor ne zapiraš, temveč ga puščaš odprtega tako, da ostajaš radoveden in sprašuješ.*

*V čustvenem odnosu ni praznih prostorov, so le pavze.  
www.stefanija.si*

<https://www.facebook.com/groups/malasolazaprezivljanjevdoje>

