

Når jeg siger dette, *mener* *jeg faktisk...*

-En oversætter til at forstå HINANDEN

- 
- | | | |
|--|---|---|
| ☀ Du hører aldrig efter! | → | ♥ Jeg føler mig ikke vigtig for dig og længes efter kontakt. |
| ☀ Du hjælper aldrig til! | → | ♥ Jeg er overvældet og har brug for, at du ser mig og støtter mig. |
| ☀ Du tænker kun på dig selv! | → | ♥ Jeg savner følelsen af, at vi er et team. |
| ☀ Du forstår mig ikke! | → | ♥ Jeg har brug for, at du lytter med hjertet og prøver at mærke mig. |
| ☀ Du er altid så negativ! | → | ♥ Det påvirker mig, når stemningen bliver tung – jeg savner lethed og varme. |
| ☀ Det er altid mig, der skal tage initiativ! | → | ♥ Jeg har brug for at mærke, at du også vælger mig og vil os. |
| ☀ Lad nu være med at overreagere! | → | ♥ Jeg bliver usikker, når følelserne fylder meget – og jeg ved ikke, hvordan jeg skal håndtere det. |
| ☀ Du trækker dig bare! | → | ♥ Når du bliver stille, føler jeg mig forladt – og det gør ondt. |

Vi reagerer forskelligt, men længes efter det samme: *at føle os set, hørt og elsket.*