



מסרי "אני"

אני מרגיש/ה...

כשאת/ה..

כי...

יעזור לי אם...



למשל: "אני מרגישה זלזול כשאת מתעלמת מההודעות שלי, כי אני מקבלת את הרושם שלא אכפת לך ממני. יעזור לי אם אפילו רק תסמני לי שראית את ההודעה".