

## Mensajes YO

## Ni mezuak

Objetivo:

comunicar sin dañar  
ser transparentes

Helburua:

mindu gabe komunikatzea  
gardenak izatea.

**Concepto Mensajes yo =**  
decir con responsabilidad qué sentimos  
y qué queremos

**Ni mezuak kontzeptua =**  
arduraz esango dugu zer sentitzen  
dugun eta zer nahi dugun

Por lo que no diremos:

Qué pensamos  
Qué nos parece  
Qué tiene los otros que hacer  
Deberían....

Beraz ez dugu esango:

Zer pentsatzen dugun  
Zer iruditzen zaigun  
Zer uste dugun  
Zer egin behar duten besteek

**Cuando.....**

.....**denean**

**me siento.....**

.....**sentitzen naiz**

**y me gustaría.....**

..... **gustatuko litzaidake**

