8. [감정 플롯]
진행기법을 통해 말이 아니라 마음을 들어라

- 감정대화법을 알고 사람의 말이 아닌 마음을 읽을 수 있는 커뮤니케이션을 할 수 있다.
- Self-Talk를 통해 내 안의 진짜 감정을 알고 나의 감정을 리드할 수 있다.
- 각 감정들의 정확한 뜻을 알고 상대발의 감정에 이름표를 달아줄 수 있다.

1. 감정에 이름표를 붙여라

- 우리가 대화를 할 때 말 안에는 '마음'이라는 히든메시지를 잘 들어야 한다.
- 디테일한 감정들에 사용하는 단어들을 그 사람의 마음에 이름표를 붙여주면 상대방과의 소통이 훨씬 좋아진다.
- 단어가 가지고 있는 정확한 뜻을 알고 그와 유사한 단어들을 잘 활용해 준다.

2. Self-Talk을 통해 나의 감정을 리드하라

- 문제가 아닌 나의 감정을 먼저 들여다 본다.
- 감정을 오지선다형으로 나열했을 때 그 중 덜커덩거리는 감정이 진짜 감정인, 메타감정이라고 한다.
- 감정에서 벗어나려면 무엇을 해야 하는지 생각을 하면 시스템의 전환이 이루어져 긍정적인 내면을 가질 수 있다.