



# GEYMA & BIÐA

Aðferðin „**GEYMA OG BÍÐA**” er góð leið til að nota þegar við æfum hlustun.

Dæmi: Þú ert í samtali við vin sem er að segja þér sögu af einhverju sem gerðist. Á meðan hann er að tala þá manstu allt í einu eftir því að eitthvað svipað hafði gerst fyrir þig.



Þig langar rosalega mikið að grípa fram í og bæta við þinni sögu. En í staðin þá **geymir** þú þína í huganum á góðum stað og **bíður** þangað til vinur þinn er **búin að klára** sína sögu.



**Þá segir þú** það sem þig langaði að segja og vinur þinn hlustar á þig. Svona gengur þetta fram og til baka. Ef þú gleymir því sem þú ætlaðir að segja þá er það allt í lagi - þú manst það örugglega næst.

**Það kemur alltaf annað tækifæri. Það sem þú hefur að segja skiptir líka máli.**