

Четыре записи подозрения

Один эпизод разбирается без доступа к чужому телефону.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что произошло фактически?

Например: Он не ответил с 19:10 до 20:05.

Какая версия включилась?

Например: Наверное, скрывает переписку.

Что хочется проверить?

Например: Открыть мессенджер без спроса.

Что будет ценой проверки?

Например: Скандал и стыд, даже если ничего не найду.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

О чём мы договорились

Сверка реальных правил пары вместо угадывания.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Какое правило уже было?

Например: Предупреждаем, если сильно задерживаемся.

Что в нём неясно?

Например: Что значит "сильно": 20 минут или два часа?

Как спросить без обвинения?

Например: Давай уточним, когда писать о задержке.

Что не является правилом?

Например: Я не имею права тайно проверять телефон.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Разговор после вспышки

Короткая фраза для спокойного возвращения к контакту.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

С чего начать?

Например: Я испугалась и начала додумывать.

Какой факт назвать?

Например: Ты не отвечал почти час.

Какая просьба уместна?

Например: Пиши, если встреча затягивается.

Что я беру на себя?

Например: Не проверять переписки тайно.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.