

Исходная картина

Зафиксируйте реальный ритм пары, а не ожидания от связи.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Где мы живём?

Например: Разные города, поезд раз в месяц.

Какой график?

Например: У одного смены до 22:00.

Что больше всего?

Например: Молчание после ссоры.

Что уже работает?

Например: Утренние короткие сообщения.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

РИТМ СВЯЗИ

Назначьте понятные окна контакта и пауз без угадывания.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Когда созвон?

Например: Вт и вс после 20:30.

Когда короткое сообщение?

Например: Если задерживаюсь больше часа.

Что не решаем текстом?

Например: Ссоры и деньги.

Что делать при сбое?

Например: Пишем время возврата.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Общее будущее

Проверьте, есть ли у расстояния следующий практический шаг.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Какая дата проверки?

Например: Через три месяца.

Что нужно узнать?

Например: Работа в одном городе.

Кто что делает?

Например: Оба смотрим варианты.

Что не обещаем?

Например: Переезд без плана денег.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.