

# Реальная дистанция

Опишите контакт со взрослым ребёнком без давления на ответ.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

## Когда был контакт?

Например: Короткий звонок два месяца назад.

## Кто писал первым?

Например: Почти всегда я.

## Что не работает?

Например: Сообщения с упрёками.

## Что уважить?

Например: Его право не отвечать сразу.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

# Уже прозвучавшие просьбы

Вспомните просьбы взрослого ребёнка и свою реакцию.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

## Что он просил?

Например: Не обсуждать его партнёра.

## Что я нарушал?

Например: Снова давал советы.

## Как признать?

Например: Я правда давил советами.

## Что убрать?

Например: После всего, что я сделал.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

# Первое обращение

Соберите короткое письмо с признанием и уважением паузы.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

## Факт без обвинения?

Например: Мы редко общаемся.

## Признание?

Например: Я мог давить и обесценивать.

## Приглашение?

Например: Готов поговорить, если захочешь.

## Уважение паузы?

Например: Не требую ответа сейчас.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.