

Что продолжается

Назовите действие, которое всё ещё разрушает доверие.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Какой вред не остановлен?

Например: Я всё ещё скрываю переписку.

Что нужно прекратить?

Например: Удалить тайный канал связи.

Кто должен знать?

Например: Партнёр, без деталей для мести.

Когда проверка?

Например: Сегодня, не после разговора.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Точное признание

Сформулируйте ответственность без оправданий и встречных счётов.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что я сделал?

Например: Солгал о встрече.

Как это повлияло?

Например: Партнёр сомневается в реальности слов.

Что не говорить?

Например: Но ты тоже...

Что сказать?

Например: Это моя ответственность.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Действие вместо просьбы

Замените просьбу поверить на наблюдаемый поступок.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что могу сделать?

Например: Согласовать прозрачные правила.

Что не требовать?

Например: Быстро простить.

Какой срок?

Например: Неделя действий без давления.

Как слушать?

Например: Не спорить с болью партнёра.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.