

Начало ссоры

Найдите место, где факт превращается в обвинение.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Какой факт?

Например: Кружок не оплачен.

Что я думаю?

Например: Ему всё равно.

Что сказал вслух?

Например: На тебя нельзя положиться.

Где поворот?

Например: После слова "всегда".

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Пауза с возвратом

Сделайте паузу безопасной через время возвращения.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что со мной?

Например: Я злюсь и повышаю голос.

Сколько нужно?

Например: 20 минут.

Когда вернуться?

Например: В 20:30 на кухне.

Что не делать?

Например: Не исчезать на вечер.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Просьба и проверка

Сформулируйте действие, которое можно увидеть.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Какая просьба?

Например: Оплатить до пятницы.

Как проверить?

Например: Чек в общем чате.

Что если не вышло?

Например: Сказать заранее.

Когда сверка?

Например: В воскресенье.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.