

Лента фактов

Соберите разные эпизоды отношений за период.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Какой конфликт?

Например: Ссора из-за поездки.

Какой обычный день?

Например: Молчим после работы.

Какой хороший момент?

Например: Гуляли без спора.

Что после разговора?

Например: Два дня лучше, потом прежнее.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Проверка безопасности

Проверьте отказ, выход из разговора и поддержку.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Можно ли отказать?

Например: От поездки могу отказаться.

Есть ли угрозы?

Например: Есть угроза уйти из дома ночью.

Можно ли выйти?

Например: Из комнаты да, из квартиры сложно.

Кому сказать?

Например: Подруге перед разговором.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Практические последствия

Назовите жильё, деньги и детей до большого решения.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что будет с жильём?

Например: Нужен запасной адрес.

Что с деньгами?

Например: Есть личная карта.

Что с детьми?

Например: Нужно расписание школы.

Что решаю сейчас?

Например: Не говорить в пик ссоры.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.