

Без экзамена

Определите задачу без обязанности немедленно простить.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Чего хочу сейчас?

Например: Меньше ночных споров.

К чему не готов?

Например: Называть это прощением.

Что важно признать?

Например: Мне было больно.

Какой шаг?

Например: Сократить звонки вечером.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Факт и переживание

Разберите переносимый эпизод на факты и чувства.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Какой эпизод?

Например: Меня высмеяли при гостях.

Что известно?

Например: Это было на празднике.

Что я чувствую?

Например: Стыд и злость.

Что не знаю?

Например: Почему взрослые молчали.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Форма контакта

Выберите частоту и темы, которые можно выдержать.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Как часто общаться?

Например: Раз в неделю днём.

Какая тема закрыта?

Например: Мои отношения.

Как остановить?

Например: Я не обсуждаю это сейчас.

Что после звонка?

Например: Прогулка, не переписка.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.