

Три входа

Выберите формат поддержки с правом человека отказаться.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Кому пишу?

Например: Подруге после новости.

Как дать отказ?

Например: Можно не отвечать.

Что предложить?

Например: Привезти еду.

Что устно сказать?

Например: Я рядом, слушаю.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Лестница разрешений

Спросите разрешение до совета, дела и проверки риска.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Разрешение на разговор?

Например: Хочешь, я побуду рядом?

Разрешение на мысль?

Например: Можно скажу одну идею?

Помощь делом?

Например: Могу забрать заказ.

Вопрос о безопасности?

Например: Ты сейчас в безопасности?

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Мои силы

Оцените собственный ресурс, чтобы не обещать лишнего.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что могу сегодня?

Например: Позвонить на 15 минут.

Что не могу?

Например: Ехать ночью.

Кто ещё рядом?

Например: Её сестра.

Когда вернуться?

Например: Завтра утром.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.