

Карта взрослой дружбы

Найдите контакт, который хотите поддержать.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

С кем хочу сохранить близость?

Например: С другом, с которым давно не виделись.

Что сейчас мешает встречам?

Например: Несовпадающие рабочие графики.

Какой контакт уже получается?

Например: Короткие сообщения по выходным.

Что мне особенно важно в общении?

Например: Разговор без спешки хотя бы иногда.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Пересогласование формата

Предложение должно быть выполнимым.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Какой формат предложу?

Например: Полчаса прогулки рядом с домом.

Какие два времени мне подходят?

Например: В субботу днём или в среду вечером.

Какой вариант есть при отказе?

Например: Короткий звонок в удобный день.

О чём не буду делать вывод по одному ответу?

Например: О том, насколько человеку важна наша дружба.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Контакт без экзамена

Сформулируйте приглашение и границы.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Как начну сообщение?

Например: Хочу с тобой спокойно поговорить.

Что предложу конкретно?

Например: Полчаса прогулки в субботу.

Как оставлю свободу ответа?

Например: Если не подходит, скажи, какой формат удобен.

Когда уместно вернуться к плану?

Например: После ответа, без ежедневных напоминаний.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.