

Круг отмены себя

Увидьте, что вы отложили ради чужого состояния.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Что случилось?

Например: Партнёр расстроился.

Что я сделал?

Например: Отменил встречу.

Что отложил своё?

Например: Тренировку и сон.

Что почувствовал?

Например: Вину и злость.

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.

Три колонки

Разделите свою зону, выбор другого и общее.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Моя зона?

Например: Сказать, что могу час.

Зона другого?

Например: Решать, звонить ли врачу.

Общее?

Например: Как мы говорим в кризис.

Что не моё?

Например: Следить за каждым шагом.

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.

Помощь с согласия

Предложите поддержку без контроля и потери себя.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Что предложить?

Например: Побить на связи до 21:00.

Что спросить?

Например: Тебе нужна помощь или слушать?

Что не делать?

Например: Проверять телефон.

Что вернуть себе?

Например: Сон после 23:00.

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.