

Просьба или давление

Запишите слова, а не диагноз собеседнику.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что меня просят сделать?

Например: Согласиться на помощь сегодня.

Какое условие добавляют?

Например: Если откажусь, значит мне всё равно.

Остаётся ли время на ответ?

Например: Требуют ответить сразу.

Что нужно уточнить по самой задаче?

Например: Объём помощи и реальный срок.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Навязанное условие

Не принимайте лишний экзамен автоматически.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что мне предлагают доказывать?

Например: Что я хороший близкий.

Связано ли это с самой просьбой?

Например: Нет, объём помощи от этого не меняется.

Какую паузу возьму?

Например: Вернусь с ответом вечером.

Как верну разговор к условиям?

Например: Уточню, что именно нужно сделать.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Короткий ответ

Ясная граница не требует унижения другого.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Какую просьбу я услышал?

Например: Нужна помощь с одним делом.

На что готов ответить?

Например: Обсудить конкретный объём.

Что сейчас не принимаю?

Например: Требование немедленно доказать отношение.

Когда дам решение?

Например: После уточнения условий, вечером.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.