

Сигнал и поступок

Разделите состояние и то, что сделали.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Какой ранний сигнал замечаю?

Например: Начинаю говорить громче.

Как обычно отвечаю в этот момент?

Например: Перебиваю и повторяю обвинение.

Какой поступок хочу остановить?

Например: Повышать голос на близкого.

Какая короткая пауза доступна?

Например: Обозначить перерыв в разговоре.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Личная шкала

Шкала нужна для наблюдения, а не для диагноза.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Как выглядит небольшое раздражение?

Например: Хочется ответить резче обычного.

Что замечаю перед срывом?

Например: Не слышу, что мне говорят.

Какую фразу могу сказать заранее?

Например: Я раздражён, мне нужна пауза.

Как обозначу возвращение к вопросу?

Например: Вернусь к разговору после перерыва.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Разговор после паузы

Назовите предмет, а не личность собеседника.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что конкретно было трудно?

Например: Не было согласованного времени.

О чём хочу попросить?

Например: Предупреждать об изменении плана.

За какой поступок отвечаю сам?

Например: За свой повышенный голос.

Что предложу на похожий случай?

Например: Заранее обозначать паузу.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.