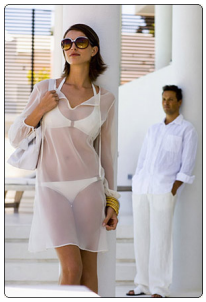
Автор: http://www.azbukasexa.ru
02.11.2008 13:34 - Обновлено 02.11.2008 13:35



Важно всегда чувствовать возможность выразить расстройство или обсудить то, что кажется тебе неверным. Помни, это не то, что ты говоришь, а как ты скажешь!

Убедись, что у вас достаточно времени, чтобы действительно долго обсудить ваши разногласия.

Если ты пытаешься остановить своего партнера по пути на работу или звонишь ему в обеденный перерыв, то велик шанс остаться неудовлетворенной и непризнанной из-за нехватки времени. Если это важно, то согласуйте время, когда вы можете обсудить вопрос. Твоё внимание к личному времени партнера даст тебе кредит доверия, который партнер покажет тебе при обсуждении проблемы.

Не выдумывай ничего!

Невозможно точно знать, что происходит, пока ты действительно не услышала это от своего партнера. Не пытайся воображать, что он думает, просто спроси. Это поможет спасти тебя от бед и избежать огромных неверных представлений, занимающих время, которое можно потратить на разговор.

Не вмешивай прошлое в настоящий разговор.

Если ты хочешь решения проблемы, то заставь партнера почувствовать, что она действительно решаема. Когда ты поднимаешь прошлое, то даёшь понять, что независимо от всех произошедших изменений и усилий, ты все еще считаешь, что вина за партнером. Где здесь побуждения к совершенствованию?

Если ты в чем-то ошиблась - извинись!

Не затягивай и не пытайся свалить вину на кого-то еще. Если ты нарушила обещание, сказала или сделала что-то, в чем не хотела бы признаваться, то извинения или компенсация зависят только от тебя. Мало того, что ты будешь чувствовать себя лучше от сознания своей способности быть честнее, но и твой партнер будет учиться тебе доверять, зная твоё чувство ответственности.

Прервись до того, как обстановка накалится до предела.

Если чувствуешь, что начинаешь злиться - передохни минут 15, прогуляйся, послушай музыку, сделай что-то по дому, чтобы рассеять вашу ярость.

Не ссорься на глазах друзей.

Ты автоматически настораживаешь партнера, когда начинаешь выяснять главные проблемы в присутствии других людей. Кроме того, разногласие, вместо того, чтобы быть личной проблемой, становится достоянием общественности. Взгляни на это с позиции твоего партнера. Смогла бы ты вести действительно честную и открытую дискуссию, если бы против тебя была целая армия? Договорись, что вы поговорите о случившемся вдалеке от лишних глаз и ушей.