ОБСУДИМ ВСЛУХ · ЛИСТ ДЛЯ ПЕЧАТИ

Семейный опросник: мы вдвоём: границы

Читайте вопросы вместе, по одному. Каждый по очереди договаривает фразу вслух — своё, потом поговорите о том, что услышали. Любой вопрос можно пропустить.

Вопросы

1. **Без предупреждения к нам можно приходить…**
2. **В моей семье гости приходили…**
3. **Мои друзья в нашей жизни…**
4. **Общение с бывшими партнёрами для меня…**
5. **Рассказывать родителям о нас можно…**
6. **Друзьям о нас мне не хочется рассказывать о…**
7. **Мне неуютно, когда в наши дела…**
8. **Мне трудно отказать родным и друзьям, когда…**
9. **Границы мы, похоже, видим по-разному в…**
10. **Кого и что мы пускаем в нашу жизнь, мы договорились так…**

Если вы о чём-то договорились

Пусть один из вас скажет договорённость вслух целиком, а остальные повторят её своими словами. Если слова расходятся, уточняйте, пока все не скажут одно и то же. Ясная договорённость отвечает на вопросы:

1. **Что именно?**
2. **Кто что делает?**
3. **Когда?**
4. **Как поймём, что сделано?**
5. **Что будем делать, если не получится?**

Договорённость — только то, с чем согласны все. Её можно менять, когда меняется жизнь.

РАЗГОВОР ВСЛУХ

Те же вопросы — на телефоне, по одному. «Обсудим вслух». Чтобы превратить подразумеваемое в явное.

qcic.ru/t/blizhe

В TELEGRAM

Пройти этот разговор в Telegram: вернуться к теме и сверить договорённость.

t.me/obsudim4bot