

А + «Меньше всего мне бы хотелось X, так как для меня важно Y» + Вопрос?

Как это звучит: «Понимаю тебя. Меньше всего мне бы хотелось, чтобы [то, чего вы хотите избежать]. Для меня важно [ваша ценность или намерение]. Почему тебе показалось, что это не так?»

А — амортизация: короткая фраза, которая показывает, что вы услышали, но не соглашаетесь. X, Y, Z — то, что вы подставляете из своей ситуации.

Шаблон

Понимаю тебя. Меньше всего мне бы хотелось, чтобы _____ (то, чего вы не хотите). Для меня важно _____ (ваша настоящая ценность). Почему тебе показалось, что это не так?

Пример

Слышу тебя. Меньше всего мне бы хотелось, чтобы ты чувствовал, что твой голос здесь ничего не значит. Для меня важно решить это вместе. Почему тебе показалось, что я тебя не слышу?

Ваши ситуации

Сначала вслух, потом запишите. Три-четыре повтора — и формула начнёт звучать вашими словами.

1 Что мне приписывают

Моя настоящая ценность

☐ Сказано вслух

2 Что мне приписывают

Моя настоящая ценность

☐ Сказано вслух

3 Что мне приписывают

Моя настоящая ценность

☐ Сказано вслух

Подробнее о приёме — как звучит, почему работает, как сказать, где не сработает: qcic.ru/t/manip/menshe-vsego-hotelos-by/