Неделя просьбы

НЕДЕЛЯ С _____

Переведите одно ожидание в речь. Инфантильность — от слова «не говорящий», а взросление начинается с речи. Попросить, вместо того чтобы дуться и ждать догадливости. Отказать словами, вместо того чтобы исчезать. Назвать, сформулировать, превратить подразумеваемое в явное, оформить словом. Одна просьба, переведённая в слова, стоит месяца молчаливых обид — и заодно показывает, как много вы до сих пор ожидали от обычных людей умения читать мысли.

✓ ФОРМУЛА ПРОСЬБЫ

Когда _____, я чувствую _____. Мне важно _____, и я прошу тебя _____. И ключевое условие: другому разрешено сказать «нет».

Как начать вслух: Правильно ли я понимаю, что… · Мне хочется попросить тебя о… · Можно я скажу, чего мне не хватает? · Для меня важно… · Мне бы хотелось, чтобы… · Мне трудно об этом говорить, но скажу: … · Ты сможешь…? Мне это правда нужно. Если в ответ прозвучит «нет», это тоже ответ. Теперь вы знаете, а не гадаете.

День	**Кому и о чём** *моя просьба — словами*	**Что ответили** *«да», «нет», «подумаю»*	**Что я чувствую после** *одним-двумя словами*
День 1			
День 2			
День 3			
День 4			
День 5			
День 6			
День 7			