



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. Твое 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 решается. Когда ты поднимаешь прошлое, то даешь 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.