Отношения

- **Договоренности**
  - **Современный человек в 99,9% ситуаций имеет шанс договориться**
  - **Исключите манипуляции в отношениях с близкими, даже если по-началу это будет сложно. В итоге вы приобретете гораздо больше, чем может дать сиюминутная выгода от манипуляции**
- **Идеализации**
  - **Позволяем людям иметь идеалы и ценности, отличные от наших**
  - **Уважаем свои идеалы и ценности**
- **Эмоции**
  - **РФП странных людей**
    - Мужчин
    - Женщин
    - Работодателей
    - Наемных работников
    - Клиентов
    - Ваш вариант...
- **Конфликты: причины**
  - **Желание быть всегда правым**
  - **Избыточные ожидания от людей**
  - **Неумение и нежелание поставить себя на место другого человека**
  - **Неумение принимать особенности других**
  - **Желание "освиняшить" и "причинить добро"**
  - **Незнание гендерных отличий**
- **Конфликты: типичные реакции**
  - **Договориться**
  - **Напасть**
  - **Помирить**
  - **Убежать, спрятаться**
- **Эффективные коммуникации**
  - **Тренируемся слушать собеседника**
    - Табу: "да не переживай!"
    - Табу: "у меня был похожий случай"
  - **Женщинам!**
    - Обязательно объяснить мужчинам, в каких ситуациях вас надо "пожалеть", а в каких действительно помочь найти выход из ситуации
  - **Мужчинам!**
    - См. выше, договоритесь со своей "половинкой", в каких ситуациях вы ее жалеете, а в каких помогаете найти верное решение
  - **Я-сообщения**
    - 1 - факт, который вас не устраивает (действия, а не личность!!!)
    - 2 - ваши ощущения
    - 3 - воздействие, которое это оказывает на вас
    - 4 - пожелания
    - ПРИМЕР 1: Когда ты опазываешь, я волнуюсь и переживаю, потому что не знаю причину твоего опоздания. Мне бы очень хотелось, чтобы тызвонил мне в том случае, если задерживаешься
    - ПРИМЕР 2: Когда мои договоренности о встрече не выполняются, я чувствую себя забытой и ненужной, потому что не знаю истинной причины происходящего. Пожалуйста, звони мне если приходится овоздать или пернести встречу
    - Пример-2 считается высшим пилотажем (полностью обезличен), однако на некоторых людей может производить неприятное впечатление, в сравнении с примером-1. Экспериментируйте!