

A photograph of a young man and woman smiling and looking at a smartphone together. The man is wearing sunglasses and a dark shirt, and the woman is wearing a light-colored top. The background is a bright, slightly blurred outdoor setting.

Надежда Семеновна

ЖЕНСКАЯ

МУДРОСТЬ

В ДЕЙСТВИИ

Хотите научиться
решать вопросы по-
женски?
Читайте!



Похвала и МОТИВАЦИЯ

BARE (То, что он сделал) мне очень помогло,
потому что . . .

ORGANICS Это не просто хорошо, а отлично, потому
что . . .

Ура! Мы еще на один шаг приблизились к
нашей цели...

.... (называете фактор или характеристику
выполненной работы) делает твою работу
просто уникальной.

Например: *вот эта твоя внимательность
к самым мелким деталям, которых
большинство людей не замечает, делает
твою работу просто уникальной*

Я просто в восхищении от (то, что он
сделал) потому что . . .

У тебя просто потрясающее чувство
(вкуса, стиля, меры и тд)

Я очень ценю, что ты постоянно делал
все, что можешь и шел на многие
неудобства, чтобы (дело, которое было
сделано)

Ты вложил огромное количество времени и труда в (дело)

Например: *ты две недели до поздней ночи сидел после работы, чтобы сделать этот сайт*

Я знаю, как трудно было (достижение), но ты это сделал!

Из-за того, как хорошо/быстро ты сделал
А мы закончили в 2 раза быстрее.

Я так благодарна, что ты сделал (дело) без моего участия и я спокойно могла (дело 2)

Благодаря твоей идее (называете улучшение)

Например: *Благодаря твоей идее мы теперь можем не только жарить шашлыки, а еще и коптить рыбу*

Это (называете выполненное им дело) просто исключительно/потрясающе/невероятно, потому что (называете причину)

МОТИВАЦИЯ

Представь, как мы будем праздновать,
когда закончим

Тебе сегодня осталось доделать
последнюю часть, я приготовлю что-
нибудь вкусное, чтобы отпраздновать

Давай сфокусируемся на том, что мы
хотим, а не на том, чего мы не хотим

Раньше мы этого не делали, но это не
значит, что мы не можем

Меня всегда восхищал твой взгляд на
вещи/проблемы/дела



Проблемы общения

КОГДА ЕГО РЕЧЬ ОБИДНА ДЛЯ ВАС

Я могу понять то, что ты говоришь только если ты скажешь без (сарказма, повышения голоса, крика и тд).

Ты обвиняешь меня в серьезных вещах. Я бы хотела знать, какие факты привели тебя к таким выводам.

Что конкретно я сказала или сделала, что привело тебя к выводу, что
(обвинение)?

Я готова обсуждать этот вопрос, когда мы оба будем спокойны

Я лучше реагирую на просьбу, чем на критику. Что ты хочешь, чтобы я сделала?

Когда его привычки вас раздражают

Я знаю, что ты говоришь так, как привык, но для меня твой голос очень громкий. Когда ты начинает говорить, я пугаюсь и никак не могу к этому привыкнуть.

Я занимаюсь тем, что ... и звук музыки/ видео меня сильно отвлекает. Надень, пожалуйста, наушники.

Мне было трудно вспомнить, что я собиралась сказать, когда ты перебил меня и начал говорить о Я так и не смогла закончить говорить о

Я знаю, что открывание передо мной двери - это мелочь, но мне ужасно приятно, когда ты это делаешь

Я люблю смех и шутки. Мы вместе смотрим комедии и оба любим юмор. Когда ты подшучиваешь надо мной насчет мне не смешно, я не понимаю этого юмора. Я хочу спросить, есть ли какая-то мысль за этими шутками? Может быть ты хочешь дать мне какой-то совет или хочешь, чтобы я чего-то не делала или наоборот, начала делать?

Я хочу, чтобы проговаривая свою точку зрения, ты принимал во внимание мои чувства.

Я заметила, что эта тема вызывает у тебя сильные эмоции, это правда?

Объясни мне подробнее, почему эта проблема так важна для тебя?

Я предлагаю сейчас прервать обсуждение и вернуться к этому вопросу, когда мы оба остынем.

Когда ты

- повышаешь голос
- закатываешь глаза
- машешь на меня рукой
- предлагаешь другую идею, когда мы еще не закончили предыдущую.

мне сложно удержаться от эмоций и сохранять конструктивный/позитивный настрой

Я знаю, что ты делаешь это не нарочно, но мне это правда очень неприятно.

КОГДА ОН ПЕРЕБИЛ

Извини, я еще не закончила

Позволь мне договорить, я почти закончила

Выслушай, пожалуйста меня и я сделаю то же самое для тебя.

Еще одну минуту и я закончу.

Позволь мне закончить мысль.

Я обязательно выслушаю твою точку зрения после того, как изложу свою.

КОГДА У ВАС РАЗНЫЕ МНЕНИЯ

Я очень хочу понять, как ты пришел к такому выводу. Объясни мне, пожалуйста, еще раз.

В ситуациях, где ставки высоки

Можно мне самой посмотреть эту информацию? То, что я знала об этом до сих пор, приводит меня к другим выводам.

Я очень хочу тебя понять. Мое участие в этой задаче будет более эффективным, если я буду понимать, что я делаю.

Я очень обеспокоена направлением, в котором мы движемся/тем, что мы делаем.

Мы с тобой - одна команда, у нас одни интересы и нам важно быть во всем заодно. Однако, я думаю, нам надо еще раз пересмотреть наше решение о...., потому что (фактор риска).

Я поняла все краткосрочные выгоды такого решения. Это А, Б и В. Я хочу рассказать о долгосрочных проблемах, которых я опасаясь.

КОГДА ДО НЕГО ТРУДНО ДОСТУЧАТЬСЯ

Я несколько раз поднимала этот вопрос, потому что он для меня важен, но мы так и не пришли ни к какому результату. Мне кажется, это потому что

- данная проблема не важна для тебя
- у тебя нет идей, как ее решить, чтобы тебя устроил результат

И все-таки мне очень важно, чтобы мы пришли к какому-то решению, потому что нерешенный вопрос дает мне следующие проблемы: А, Б, В.

Я спрашивала у тебя насчет ... и все еще жду ответа

Это очень важная ситуация, потому что... Из-за того, что она не решена, я

- могу принять неправильное решение насчет...
- могу не успеть вовремя с
- выгляжу плохо перед



**НАСТОЙЧИВОСТЬ
ПО-ЖЕНСКИ**

КОГДА ОН ХАЛЯВИТ

Я ценю, что ты считаешь меня компетентной и просишь моей помощи. Но вместе с тем мне не комфортно. Я знаю, что мы - семья и должны помогать друг другу. Но иногда мне кажется, что ты пользуешься моей помощью слишком часто, даже там, где можешь справиться сам.

За последнюю неделю/месяц ты уже X раз просил меня об этом, хотя мы договорились, что ты делаешь это сам.

Мы одна семья и всегда помогаем друг другу. Однако, когда я просила тебя о помощи, ты мне отказал 5 последних раз. И в то же время ты просишь меня о... 3-5 раз в день/неделю/месяц. Мне неприятен дисбаланс в том, сколько каждый из нас отдает и

Возможно, у нас здесь возникло непонимание и я недостаточно четко объяснила, чего я ожидаю.

Мы с тобой подробно обсудили, как нам быть с проблемой.... и договорились, что.... Ты сам проговорил, что готов сделать ... и.....

Но сейчас оказывается, что ...
(безоценочное перечисление фактов). Это
привело к таким последствиям...
(безоценочное перечисление фактов).

Мы с тобой подробно обсудили, как нам
быть с проблемой.... и договорились,
что.... Ты сам проговорил, что готов
сделать ... и Но сейчас оказывается, что
... (безоценочное перечисление фактов).
Это привело к таким последствиям...
(безоценочное перечисление фактов).

Сегодня я узнала о том что ...
(безоценочное перечисление фактов). Мы
с тобой договаривались, что ты... и
обычно ты относишься к нашим
договоренностям со всей
ответственностью. Но в этот раз ты ...
(безоценочное перечисление фактов). Это
привело к последствиям ... (безоценочное
перечисление фактов).

Я очень нервничала перед встречей с....
Мы договорились с тобой, то встретимся/
ты за мной заедешь в Когда ты не
появился ни через 10 ни через 20 минут, я
очень расстроилась и волновалась. Мое
состояние отразилось на том, как я
представила себя на собеседовании/
провела встречу.

КОГДА ОН ПРИНИМАЕТ РЕШЕНИЕ БЕЗ ВАС

Поскольку это решение касается меня в....
и, я тоже хочу принимать в нем участие
Из-за того, что ты решил это без меня, у
меня складывается впечатление, что ты
не доверяешь

- мне
- моей точке зрения
- моему опыту

Как я могу убедить тебя включить меня в
число принимающих решение? (шутливо)

Решение о.... было действительно
важным. Мне кажется, нам лучше
обсуждать такие вещи и принимать
решение вместе.

Я узнала о твоём решении насчет.... через
X часов/дней/недель после того, как ты
его принял. Я бы хотела, чтобы в
следующий раз ты принимал такие
решения вместе со мной, потому что она
влияет на меня следующим образом...

КОГДА ОН НЕ ХОЧЕТ СОТРУДНИЧАТЬ

Мне кажется, у нас проблемы с Я так думаю, потому что ты говоришь/делаешь

...

хотя я предполагала, что мы с тобой решили

Мне очень тяжело делать.... когда ты так медленно/долго делаешь.....

Когда я прошу тебя сделать ты часто говоришь, что твои дела важнее и я это понимаю. Тем не менее пока у нас не закончено дело я терплю неудобства от ... (и на тебе это отражается следующим образом...)

Скажи мне, в чем именно твои затруднения с ..., может быть мы сможем перераспределить дела, чтобы закончить дело

Давай решим, что можно сделать с....