

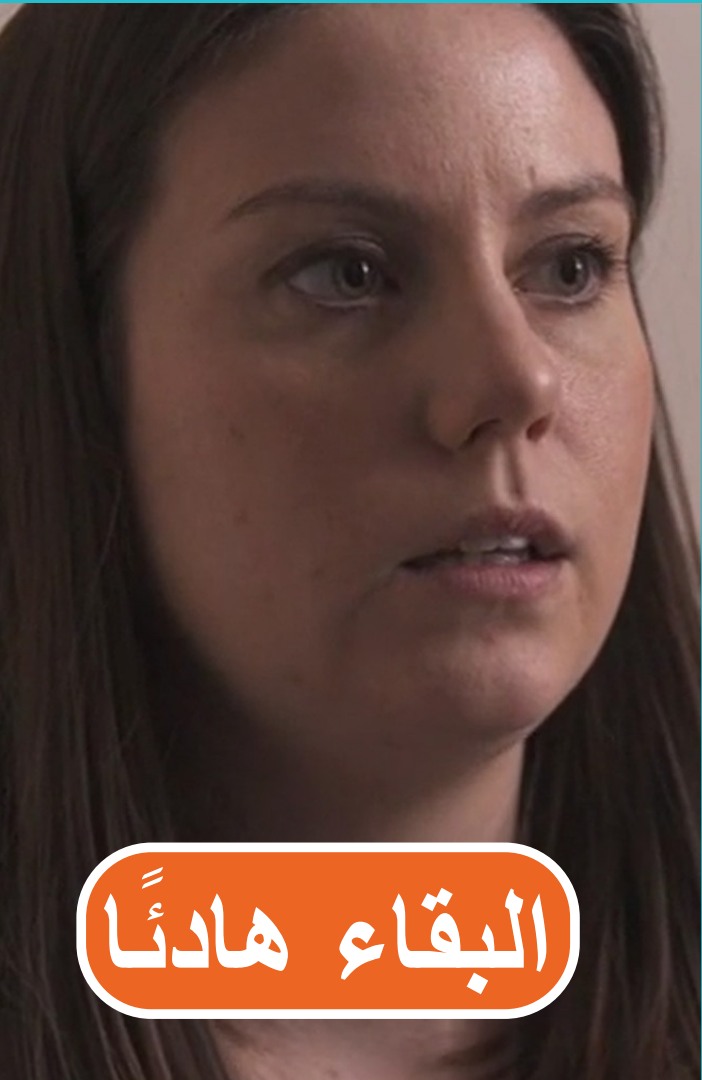


إذا كنت بحاجة إلى إجراء  
محادثة صعبة مع شريك  
السابق، فستكون الخطوة  
الأولى هي الحفاظ على  
الهدوء.

سيتيح لك التحلي بالهدوء  
إمكانية سهولة الاستماع  
ومن ثم الاستماع إليك. قد  
يساعدك ذلك على إيجاد  
حلول من دون أن تخرج  
المحادثة عن السيطرة.

الصفحة 1 من 5

البقاء هادئاً



- ركّز على إيجاد حل .
- كن واضحًا بشأن ما تريد قوله .
- كن على استعداد للاستماع .
- خذ نفسًا طويلاً وبطيئًا وعميقًا .
- أرخ كتفيك .
- هل أنت جاهز؟

يمكنك تجربة هذه الخطوات قبل بدء محادثة صعبة. يمكنك حتى استخدامها لإعادة ضبط نفسك إذا طرأ أمر مزعج أثناء المحادثة .

**البقاء هادئًا**