



1 z 5

**ZACHOWAJ  
SPOKÓJ**

Jeśli musisz przeprowadzić trudną rozmowę z byłym partnerem/ byłą partnerką, pierwszym krokiem jest **ZACHOWANIE SPOKOJU**. Zachowanie spokoju ułatwia słuchanie i bycie wysłuchanym. Może to pomóc wam znaleźć rozwiązanie bez utraty kontroli nad rozmową.



**ZACHOWAJ  
SPOKÓJ**

- Skup się na znalezieniu rozwiązania.
- Wyjaśnij, co chcesz powiedzieć.
- Przygotuj się na słuchanie.
- Powoli weź długi, głęboki oddech.
- Rozluźnij ramiona.
- Gotowy/gotowa?

Możesz wypróbować to przed rozpoczęciem trudnej rozmowy. Możesz nawet użyć tych technik, aby odzyskać spokój, jeśli podczas rozmowy coś cię zdenerwuje.