



1. Наша История

Это история людей, какими они видят друг друга, в то время как все идет благополучно.

Это делается для того, чтобы запечатлеть позитивные перспективы и напомнить, чем мы притянули друг друга, на случай, если собьемся с пути. Мы не хотим терять видение того, что однажды нас уже вдохновило.

Каждый человек пишет свою версию Нашей Истории в форме рассказа о тех особенностях другого, которыми он больше всего восхищается, и о тех причинах, которые привлекли нас к этой ситуации. Также это можно представить в виде списка пунктов. Это служит памяткой о том, что даже когда дела принимают плохой оборот, эти великолепные качества по-прежнему сохраняются. Это карта сознания прошлого для момента, когда она нам понадобится больше всего.



2. Стили Взаимодействия и Предупредительные Знаки

Каждый человек создает маркированный список своих Стилей Взаимодействия и Предупредительных Знаков. Стили Взаимодействия – это сводка того, как вы в основном любите жить и работать. Вам нужно вслух размышлять с группой, временами работать в одиночестве, вам необходима четкая программа действий? Вы предпочитаете тишину, вы прямы и энергичны в коммуникации, вам свойственно позитивное восприятие? Стили Взаимодействия говорят о том, как человеку нравится вести дела, что не подлежит обсуждению, какие есть предпочтения и так далее.

Предупредительные Знаки – это список внешних индикаторов, по которым можно определить признаки стресса. Это то поведение, которое вы демонстрируете перед тем, как утратите самоконтроль. Вы становитесь нетерпеливы, вы зарываетесь в своей работе, становитесь перфекционистом, начинаете стучать ручкой по столу?

И, самое важное, когда вы проявляете эти признаки, *как можно вам помочь выйти из этой спирали?* Скажите всем *сейчас*, потому что в момент, когда это будет происходить, вы, вероятно, не сможете сказать, что вам действительно нужно. Поговори со мной; дай мне пространство, а потом поговори со мной; помоги мне увидеть факты, чтобы я вышел из эмоционального восприятия ситуации; разомни мне спину; подбодри меня и так далее.

Предупредительные Знаки – это поведение, которое каждый склонен проявлять, когда дела идут наперекосяк. Зная это заранее и проинформировав других, как вам лучше всего помочь, можно смягчить значительную часть недоразумений и предположений, которые ведут к нисходящей спирали.



3. Ожидания

В разделе Ожиданий вам нужно составить список тех вещей, которые традиционно есть в

договорах относительно того, что планируется сделать, какие заключаются соглашения и намерения. Также это место, чтобы дать другим знать об общих ожиданиях от этого определенного типа отношений, которые вы начинаете. Это место для собственного проектирования структуры, которая вам нужна для создания и поддержания отношений.



4. Вопросы для Возвращения Мира

Стороны по отдельности создают, а потом объединяют список вопросов, на которые они поручаются совместно ответить, чтобы они помогли им вернуться в мирное состояние, если такая необходимость возникнет. Вопросы типа:

- Чего я боюсь?
- Какую правду я должен сказать?
- Что мне от тебя нужно прямо сейчас?
- Являются ли деньги частью конфликта?
- Что я получу, продолжая или завершая эти отношения?
- Пришло ли время переопределить или перенаправить нашу совместную работу?



5. Краткосрочные и Долгосрочные Соглашения

Частью МЫ-соглашения является договоренность об ограничении периода времени, который должен пройти до того, как мы согласимся вместе вернуться к этому Документу. Для некоторых людей это три часа. Если они чувствуют, что что-то пошло не так, они договариваются встретиться в течение трех часов и начать процесс поиска мирного соглашения, даже если считают, что их отношения в существующем виде завершены. Для некоторых людей три часа – это слишком долго, а для некоторых необходимым временем будет две недели. Это зависит от темперамента, стиля взаимоотношений и необходимого времени для того, чтобы успокоиться достаточно для открытого сочувственного разговора. Это соглашение о временных рамках предполагает, что вы поднимете вопрос о встрече в заданный временной интервал, но когда вы сделали это, вовлеченные стороны могут решить, действительно ли они готовы к разговору в этот момент или же им нужно больше времени для осознания происходящего.

Стороны также оговаривают долговременный период в пять лет или более, чтобы встретиться вместе и прийти к миру, в случае если произошло что-то непредвиденное, и они не сочли возможным встретиться и ответить на свои Вопросы до этого срока. Также они договариваются, что если они не смогут далее быть вместе, то в этом крайнем случае они не будут делать ничего, причиняющего вред другому человеку. Они не будут негативно отзываться о нем или приносить боль любым другим образом.

Многие из нас несут в себе боль плохих расставаний всю жизнь и не могут ее забыть. Это соглашение позволяет нам довериться целительному действию времени.