

ЭТО ВАЖНО :

Если вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«Ненавижу всех...»	«Чувствую ,что что-то происходит . Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте ... да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно »	«Ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех ,кому хуже чем тебе »
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня , для нас . Меня беспокоит твое настроение . Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне ,что ты чувствуешь. Я действительно хочу понять тебя»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую ,что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом »	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно»
«У меня никогда ничего не получается»	«ты сейчас ощущаешь недостаток сил . Давай обсудим ,как это изменить»	«Не получается, значит не старался»