

58. Упражнение. «Считаемся с собой и другими»

Бывало, что вы делали ремонт и не могли выбрать обои? Если цвет устраивает одного, то он не нравится другому?

Проиграйте эту ситуацию.

Сначала Он не соглашается с ее мнением об этом. Будьте настоящим тираном! Настаивайте на своем, вплоть до размера цветочков. Делайте это качественно 3-4 минуты. Теперь вы должны изменить свое поведение, соглашайтесь с ней во всем, ничем не противоречьте, будьте качественной жертвой.

А теперь поменяйтесь ролями и дайте возможность ей побыть жертвой и тираном. Можете использовать разногласия о том, на какую стенку вешать ковер.

Повторите переговоры о цвете обоев, учитывая интересы как свои, так и партнера, используйте "Я-сообщение" (см упр. 35) и точно говорите "Нет". Используя эти правила, придите к согласию, когда нет победителей и побежденных, а в выигрыше остаетесь вы оба.