



Построение доверия

Банк «Доверие»

Такая метафора может помочь думать о доверии в отношениях, как о банковском счете. Каждый из нас несет ответственность за свой собственный счет.

Каждый продуманный поступок, каждое личное общение, каждый раз, когда мы держим свое слово и выполняем взятые на себя обязательства, - это депозит на счет. Аналогичным образом, каждое невыполненное обещание, оскорбительный комментарий, ложь или искажение фактов является снятием со счета.

Пища для размышления: Возможно, вы потеряли доверие к своему 33, но задумывались ли вы о возможности того, что ваш 33 потерял доверие к вам в некоторых вещах? Семья и друзья иногда пересекают границы и делают такие вещи, как чтение текстовых сообщений своего 33, контроль их расходов и т. д. Такое поведение подрывает доверие.

Рабочую таблицу банка доверия на следующей странице можно использовать самостоятельно или в качестве совместного упражнения с вашим 33.

Используйте верхнюю половину, чтобы определить, как ваш 33 вносит депозиты и снимает средства с вашего счета доверия. Это даст вам несколько конкретных тем для разговора, когда ваш 33 захочет узнать, как вернуть ваше доверие.

Вы и ваш 33 также можете вместе заполнить рабочий лист, чтобы помочь друг другу понять влияние их действий на доверительный счет другого.





Построение доверия



SMART
Family & Friends

Рабочий лист «Банк Доверия»

Используйте верхнюю половину, чтобы определить, как ваш 33 вносит депозиты и снимает средства с вашего счета доверия. Это даст вам несколько конкретных тем для разговора, когда ваш 33 захочет узнать, как вернуть ваше доверие.

Вы и ваш 33, возможно, захотите вместе заполнить рабочий лист, чтобы помочь друг другу понять влияние своих действий на доверительный счет другого.

Банк Доверия

Влияние *действий 33* на мое доверие к нему/

Депозиты на <i>мой счет доверия</i>	Снятие средств с <i>моего счета доверия</i>

Влияние *моих действий* на доверие моего 33 ко мне

Депозиты на <i>счет доверия моего 33</i>	Снятие средств со <i>счета доверия моего 33</i>

