

## Решение конфликта в 5 ступеней

### 1. ОСТАНОВИСЬ

Разойдитесь в разные стороны и успокойтесь.

### 2. ОПРЕДЕЛИ ПРОБЛЕМУ

- ◆ закрой глаза, расслабься и сделай вдох;
- ◆ подумай о спокойном месте, где ты любишь проводить время;
- ◆ не открывая глаз, мысленно перенесись туда, представь, что ты находишься именно в этом месте;
- ◆ представь себе образ того, с кем ты говорил и вспомни приятные моменты, связанные с ним;
- ◆ представь себе большой экран и нарисуй на нем свою проблему в виде какого-то предмета в нижней части экрана;
- ◆ помести в центральную часть экрана себя и другого человека. Посмотри кто больше по размерам вы или ваша проблема-предмет? Если больше проблема-предмет, то уменьши ее на сколько это возможно.

### 3. ПОСМОТРИ

Встань на сторону другого человека и взгляни на проблему его глазами.

### 4. ПРИДУМАЙ

Подумай обо всех способах решения этой проблемы.

### 5. ВЗВЕСЬ

Как каждое из этих решений скажется на тебе и на другом человеке? Выбери способ, который удовлетворил бы обоим.