



## Відновлення довіри



### Банк «Довіра»

Така метафора може допомогти думати про довіру у відносинах як про банківський рахунок. Кожен з нас несе відповідальність за власний рахунок.

Кожен продуманий вчинок, кожне особисте спілкування, щоразу, коли ми тримаємо своє слово і виконуємо взяті на себе зобов'язання, - це депозит на рахунок. Аналогічно, кожна невиконана обіцянка, образливий коментар, брехня чи спотворення фактів є зняттям з рахунку.

Їжа для роздумів: можливо, ви втратили довіру до свого ЗЗ, але чи думали ви про те, що ваш ЗЗ втратив довіру до вас у деяких речах? Сім'я та друзі іноді перетинають кордони та роблять такі речі, як-от читання текстових повідомлень свого ЗЗ, моніторинг їхніх витрат тощо. Така поведінка підриває довіру.

Робочий аркуш Банк Довіри на наступній сторінці можна використовувати самостійно або як спільну вправу з вашим ЗЗ.

Використовуйте верхню половину, щоб визначити, як ваш ЗЗ робить депозити та знімає кошти з вашого рахунку довіри. Це дасть вам кілька конкретних тез для розмови, коли ваш ЗЗ захоче знати, як він може відновити вашу довіру.

Ви та ваш ЗЗ також можете заповнити аркуш разом, щоб допомогти один одному зрозуміти вплив своїх дій на обліковий запис довіри іншого.





# Відновлення довіри

## Робочий аркуш «Банк Довіри»

Використовуйте верхню половину, щоб визначити, як ваш 33 робить депозити та знімає кошти з вашого рахунку довіри. Це дасть вам кілька конкретних тез для розмови, коли ваш 33 захоче знати, як він може відновити вашу довіру.

Ви та ваш 33 можете разом заповнити робочий аркуш, щоб допомогти один одному зрозуміти вплив своїх дій на обліковий запис довіри іншого.

### Банк Довіри

Вплив *дій 33* на мою довіру до нього/неї

Депозити на <i>мій рахунок довіри</i>	Зняття з <i>мого рахунку довіри</i>

Вплив *моїх дій* на довіру мого 33 до мене

Депозити на <i>рахунок довіри мого 33</i>	Зняття з <i>рахунку довіри мого 33</i>

