12+

Юлия Резанова

Психология ясности: техника «Эхо»



Как превратить конфликт в диалог

Юлия Резанова

Психология ясности: техника «Эхо». Как превратить конфликт в диалог

https://litres.ru/74761557
ISBN 9785007153362

Аннотация

В семейных отношениях мы часто ждем идеального диалога, где всё понимают с полуслова. Но психология ясности говорит: вместо того чтобы ждать совпадения сценариев, научитесь слышать друг друга.

Эта книга — практическое руководство по технике «Эхо»: простой метод, который поможет превратить конфликтные разговоры в настоящий диалог без поиска виноватых. Внутри вы найдете инструкцию, чек-лист для ежедневной практики и дневник диалога, которые помогут вам сделать первый шаг к пониманию уже сегодня.

Содержание

Психология ясности: техника «Эхо». Как превратить конфликт в диалог 5
Введение 5
Глава 1. Что такое техника «Эхо»: подробная инструкция 6
Конец ознакомительного фрагмента. 7

Психология ясности: техника «Эхо» Как превратить конфликт в диалог

Юлия Резанова

© Юлия Резанова, 2026

ISBN 978-5-0071-5336-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Психология ясности: техника «Эхо». Как превратить конфликт в диалог

Введение

Представьте два берега реки. Один берег — ваши ожидания (*идеальный сценарий*), другой — реальный человек со своими потребностями. Техника **«Эхо»** — это мост между ними. Мы часто ждём идеального диалога, где все понимают всё с полуслова. Но семейные отношения — это не телепатия, а навык. Вместо того чтобы ждать совпадения по списку качеств, нужно научиться слышать друг друга.

Ключевой принцип этой книги: Слушать — значит переводить фокус с ответа на понимание.

Глава 1. Что такое техника «Эхо»: подробная инструкция

Эта глава разбита на три простых шага. Вы можете начать применять их уже сегодня!

Шаг №1. Практика паузы.

Не перебивайте собеседника. Дождитесь паузы или законченной мысли. Ваша задача — дать ему выговориться полностью. Часто за первой эмоцией скрывается более глубокая причина. Если вы начнёте отвечать сразу, вы можете пропустить самое важное. *(Пример из жизни): Партнёр говорит о раздражении от уборки. Если вы сделаете паузу, он может продолжить: «…и мне обидно, что ты забываешь о наших договорённостях». Теперь у вас есть конкретная точка для разговора*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.