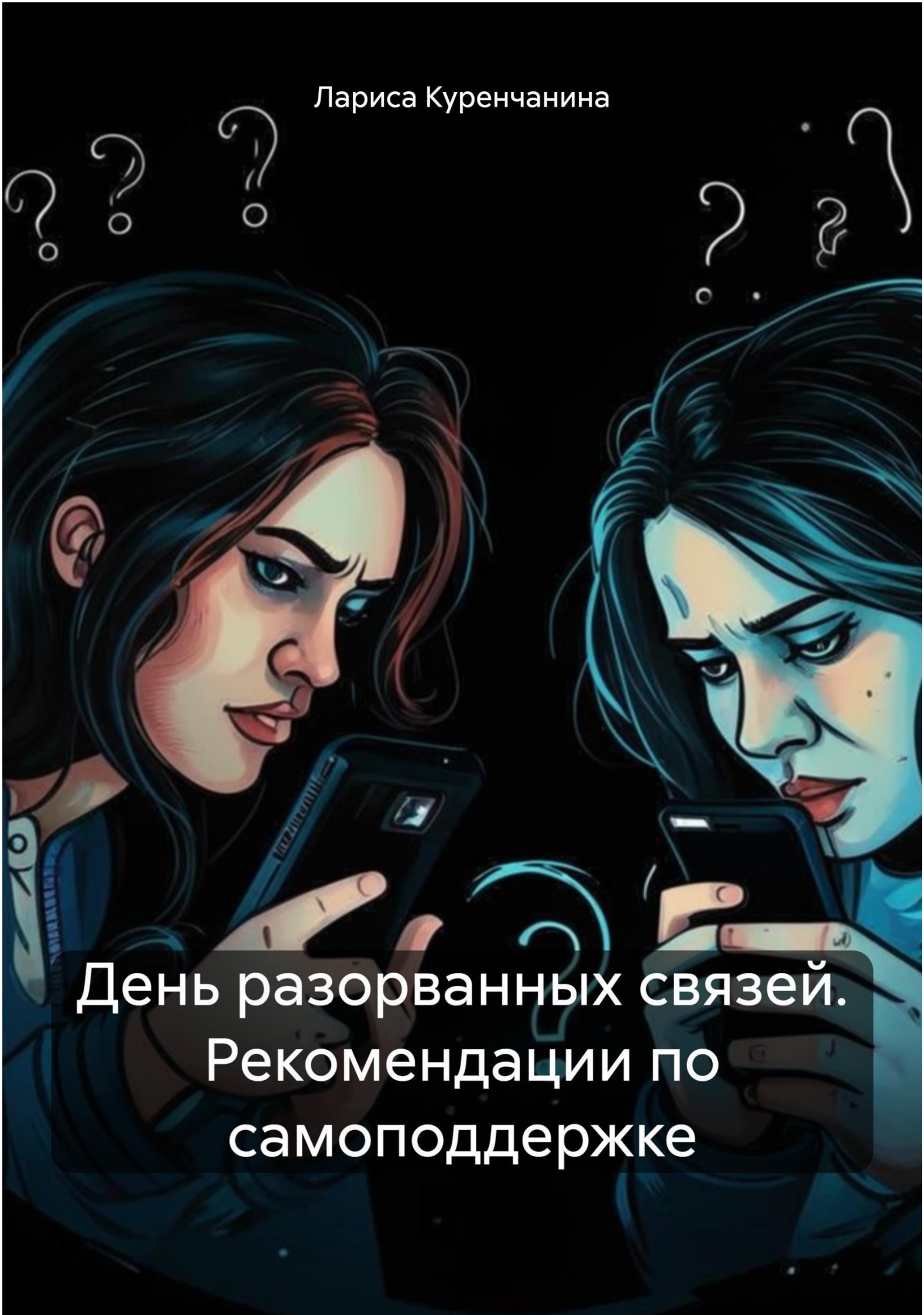
Лариса Куренчанина



День разорванных связей. Рекомендации по самоподдержке

Лариса Куренчанина

День разорванных связей. Рекомендации по самоподдержке

«Автор»
2024

Куренчанина Л.

День разорванных связей. Рекомендации по самоподдержке / Л. Куренчанина — «Автор», 2024

Бывает ли так, что вы с кем-то договорились заранее о важном звонке и звоните в назначенное время, но абонент недоступен? Или не берёт трубку? Или сбрасывает со словами: "Я перезвоню"?А перезванивает, когда вы уже занялись другим срочным делом и не можете ответить, или с кем-то говорите по телефону? Или отвлеклись, а потом видите на телефоне пропущенный от него?Вы тут же бросаетесь перезванивать, но он снова не доступен или не отвечает?А если это не с одним человеком, а с несколькими людьми подряд - в течение одного дня (или даже часа)?Замкнутый круг разорванной связи - было такое? Как думаете, что это может значить? И что делать в такой ситуации?Здесь вы прочтёте все возможные варианты поведения и рекомендации психолога, как оставаться эффективным в такой ситуации.

© Куренчанина Л., 2024
© Автор, 2024

Лариса Куренчанина
День разорванных связей.
Рекомендации по самоподдержке

Бывает ли так, что вы с кем-то договорились заранее о важном звонке и звоните в назначенное время, но абонент недоступен? Или не берёт трубку? Или сбрасывает со словами: *"Я перезвоню"?*

А перезванивает, когда вы уже занялись другим срочным делом и не можете ответить, или с кем-то говорите по телефону? Или отвлеклись, а потом видите на телефоне пропущенный от него?

Вы тут же бросаетесь перезванивать, но он снова не доступен или не отвечает?

А если это не с одним человеком, а с несколькими людьми подряд – в течение одного дня (или даже часа)?

Замкнутый круг разорванной связи – было такое? Как думаете, что это может значить?

Редкие люди склонны считать такие ситуации статистическими совпадениями и не обращают на них внимания, спокойно продолжая заниматься тем, что запланировали.

Большинство моих клиентов (и – что скрывать, сама я тоже) в таких случаях отмечает изменение настроения, стремление анализировать ситуацию и своё поведение, строить догадки.

На вопрос: *"Что вы чувствуете при этом?"* отвечают:

раздражение, досаду (*"Как так? Договорились же!"*),

или печаль, грусть (*"Ну вот, а я хотел сейчас получить ответ… Ну почему?"*

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.