



02 Мої очікування від інших: крок 2

- **Переформулювання очікувань у дозволи.** Очікування, як правило, категоричні та безапеляційні. Насправді ж вас оточують живі люди, які одного разу можуть припуститися помилки, втомитися або просто забути. З очікувань важливо зняти категоричність. *Наприклад, «Адресат теж жива людина, і він може просто пропустити листа».*

1.

2.

3.

4.

5.

