**3How To Argue With Your Partner**

[*https://www.youtube.com/watch?v=QQmqMZ-1v7c&ab\_channel=TheSchoolofLife*](https://www.youtube.com/watch?v=QQmqMZ-1v7c&ab_channel=TheSchoolofLife)

1. When do arguments tend to start?

When we confronted usually suddenly and we start being… radical etc

1. How people react to suffering?

Кричат, хлопают дверью, хотят в ответ сделать больно

1. What people look for in a close relationship?

Sth more touching, хотим чтобы другой человек любил и был добрее к нам

1. What they are usually afraid to do in an argument? Why?

Сказать все как есть, раскрыть свои раны. Но тогда когда мы показываем неприступность – это никогда не поможет раскрыть любовь и улучшить взаимоотношение

1. How to properly approach a person who hurt us? In what position does it put us? Скачать что тебя обидело, расстроило, что ты чувствуешь, мы становимся дегнифайт и честными. Мы не показываем себя сильными и не показываем себя слабыми, не набрасываемсяч но и не умоляем. Мы показываем свой страх, «раздетость», держа самообладание.
2. Why does some arguments become interminable?

Людям не удается показать то, что они грустные, а не злые (evil). Партнеры отказываются разбираться и понимать чувства друг друга

**How To Be Stoic During An Argument**

[*https://www.youtube.com/watch?v=To5pNgLSyjQ&ab\_channel=CharismaonCommand*](https://www.youtube.com/watch?v=To5pNgLSyjQ&ab_channel=CharismaonCommand)

**Note 8 tips to change someone’s mind and have them love you for it**

Ошибки:

- Уходить от темы не слушая ее окончания, может заставить человека подумать, что его слова вообще тебе неважны

- Перебивать и пробовать договорить, издавать нелепые звуки, чтобы закончить свою мысль

Что делать правильно?

1. Согласиться, сказать что я услышал тебя и попробовать перефразировать сказанное, чтоб он больше верил твоим словам
2. Старайся быть тихим с низким голосом, если чувствуешь, что злость увеличивается
3. Если хочешь указать на какие то недостатки, говори о чем-то конкретном, а не о человеке в целом.
4. Говори, если согласен с человеком. Часто люди выражают только несогласие
5. Выражай эмпатию. Если чувствуешь согласие с человеком и понимание, попробуй доказать чем то из примеров его жизни, указать на это (!)
6. Будь уязвимым и готовым показать свои страхи переживания и что тебя задевает
7. Умей подыграть и подшутить