

# FAST! Start — ШПАРГАЛКА

Цель: вернуть спокойствие и решить конфликт за 20 секунд.

[STOP] Стоп → [FACT] Факт → [ЕМО] Эмоция → [NEED] Потребность → [ALT] Альтернатива → [HEAR] Понять другого

[STOP] Стоп: один осознанный выдох (длиннее вдоха) и внутренняя команда «Стоп». Дальше: «Внимание на себя. Он сказал [Факт]. Я чувствую [Эмоция], потому что хочу [Потребность]».

Правило: [Эмоцию] и [Потребность] выбирай только из таблиц ниже.

## Эмоции (для шага «Эмоция»)

Красная зона	Синяя зона
Злость	Обида
Раздражение	Печаль
Тревога	Разочарование
Страх	Усталость
Возмущение	Вина
Зависть	Безнадёжность

## Потребности (для шага «Потребность»)

Стабильность	Связь	Смысл
Безопасность	Уважение	Компетентность
Надёжность	Поддержка	Понимание
Предсказуемость	Доверие	Ясность
Порядок	Принятие	Свобода

## Связь эмоций и потребностей (быстрый выбор)

Эмоция	→	Потребность
Злость	→	Уважение
Раздражение	→	Свобода / Ясность
Тревога	→	Безопасность / Надёжность
Страх	→	Безопасность / Поддержка
Возмущение	→	Порядок / Уважение
Зависть	→	Компетентность / Принятие
Обида	→	Принятие / Доверие
Печаль	→	Поддержка / Доверие
Разочарование	→	Предсказуемость / Надёжность
Усталость	→	Поддержка / Безопасность
Вина	→	Уважение / Принятие
Безнадёжность	→	Доверие / Компетентность

Поддерживай взаимопонимание в разговоре: уточняй и переспрашивай своими словами. Если реакция мгновенная — запомни шаги и вернись к ним при первой возможности.