



Kit Comunicazione Difficile

Quaderno pratico per orientarti, scrivere e scegliere il prossimo passo senza pretendere di sistemare tutto oggi.

Come usarlo

1. Leggi solo la parte che ti serve.
2. Scrivi poche parole, senza perfezione.
3. Scegli un gesto piccolo entro oggi.

Non è terapia, diagnosi o consulenza professionale.
È uno strumento di orientamento pratico.

24.0

Comunicazione difficile

Un quaderno pratico per dire una cosa scomoda senza esplodere, sparire, giustificarti troppo o trasformare tutto in un processo.

Anteprima gratuita

Materiale orientativo, pratico e stampabile. Linguaggio semplice, spazi per scrivere, una cosa alla volta.

Promessa del materiale

Non ti insegna a vincere una discussione. Ti aiuta a preparare parole brevi, confini sostenibili e risposte pulite quando una conversazione rischia di diventare caos.

Non è terapia, diagnosi, cura o consulenza professionale. Serve per orientarsi e fare ordine. In caso di pericolo, emergenza, sintomi intensi o dubbi sulla sicurezza, chiedi aiuto reale subito.

Come usare questo materiale

Non devi compilarlo bene. Devi usarlo quanto basta per fare un passo più chiaro, più piccolo e più sicuro.

- Leggi prima i riquadri brevi.
- Se una pagina è troppa, salta alla domanda più concreta.
- Scrivi anche male: il materiale serve a svuotare la testa, non a fare bella figura.
- Rimanda decisioni grandi quando sei nel picco emotivo.

Indice rapido

1. Anteprima gratuita
2. Mini scheda: prima di parlare
3. Tre frasi subito utilizzabili

Anteprima gratuita

Questa anteprima ti fa assaggiare il metodo. Il kit completo aggiunge frasi pronte per ex, lavoro, partner, famiglia, griglie compilabili, piano 7 giorni e diario finale.

La sequenza base

- Scrivo il fatto nudo.
- Capisco che ferita si è accesa.
- Scelgo un obiettivo solo.
- Preparo una frase in quattro righe.
- Invio solo se riesco a reggere tono e confine.

Frase guida

Non devo dire tutto. Devo dire la cosa giusta, nel modo più breve che riesco a sostenere.

Mini scheda: prima di parlare

Il fatto, senza interpretazioni

La ferita che si è accesa

Il bisogno concreto

La richiesta che posso fare

Il confine che posso reggere

La mia frase in quattro righe:

Tre frasi subito utilizzabili

Per prendere tempo

Ho letto. In questo momento preferisco non rispondere di impulso. Ti scrivo più tardi in modo chiaro.

Per restare sul punto

Per evitare confusione, resto sul punto pratico: [tema]. Mi confermi [richiesta] entro [data]?

Per mettere un confine

Su questo rispondo volentieri, ma solo se la comunicazione resta rispettosa e concreta. Per ora mi fermo qui.

Nel completo trovi

Frazi pronte per ex e calendario, lavoro, partner e famiglia; cosa non scrivere quando sei acceso; confini sostenibili; piano 7 giorni; diario dopo la comunicazione.