



# КАК ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ

Мини-гайд

# Формула



**Я чувствую X(усталость) + потому что (ситуация: сегодня был загруженный день) + мне нужна помощь с Y (не мог(ла) бы ты помочь мне сегодня с уборкой).**

# 1. В быту и семье



**Когда вы устали и тонете в рутине.**

**Шаблон фразы:**

**«Я очень устаю к концу дня, и мне тяжело одной справляться с уборкой. Мог бы ты сегодня пропылесосить в зале / помыть посуду после ужина?»»**

## 2. В сфере работы / учёбы



**Когда нагрузка стала непосильной.**

**Шаблон фразы:**

**«Я чувствую себя перегруженным(ой) из-за этого проекта и боюсь не уложиться в срок. Мог(ла) бы ты взять на себя часть задачи, например, [конкретное небольшое поручение]?»**

### 3. В эмоциональной поддержке



**Когда вам нужно выговориться и получить поддержку, а не совет.  
Шаблон фразы:  
«Я сейчас переживаю непростой период и чувствую тревогу. Можешь  
просто меня выслушать несколько минут, не давая советов? Мне это  
очень поможет.»**

## 4. В отношениях с партнёром



**Когда вы чувствуете недопонимание или дистанцию.**

**Шаблон фразы:**

**«Я чувствую, что мы стали реже говорить по душам, и мне этого не хватает. Давай выделим час в выходные, чтобы просто поговорить за чашкой чая?»»**

## 5. В личных целях и саморазвитии



**Когда не хватает мотивации или ответственности.**

**Шаблон фразы:**

**«Я начал(а) бегать по утрам, но мне не хватает дисциплины. Не мог(ла) бы ты иногда справляться обо мне в выходные, выйду ли я на пробежку? Мне важна эта внешняя поддержка.»**