

# CLAR – BLÂND – FERM

**Cum să spui adevărul fără să lovești în relație**



# INTRODUCERE

Uneori nu mesajul rănește...  
ci **modul în care îl livrăm.**

De multe ori:

- fie spunem lucrurile prea dur
- fie le îndulcim atât de mult încât nu se mai înțelege nimic
- fie tăcem, până când izbucnim



Modelul **Clar - Blând - Ferm** te ajută  
să spui ce ai nevoie:

- fără agresivitate
- fără vină
- fără să te pierzi pe tine

# PASUL 1 — CLAR

## Ce înseamnă:

Să spui exact ce te deranjează, fără povești și fără atac.

Claritatea nu este duritate.

Este **precizie**.



## Exemple:

- „Când întârzierile se repetă...”
- „Când tonul devine ridicat...”
- „Când apare tăcerea lungă...”



## EXERCİȚIU

### Ce este, de fapt, problema?

Completează:

- Situația concretă care mă deranjează este: \_\_\_\_\_
- Fără interpretări sau explicații, doar faptele.

## PASUL 2 — BLÂND

### Ce înseamnă:

Să recunoști emoția, contextul sau intenția celuilalt.

Blândețea nu înseamnă slăbiciune.  
Înseamnă **conectare**.



### Exemple:

- „Știu că nu ai vrut să iasă așa.”
- „Înțeleg că ai avut o zi grea.”
- „Îmi dau seama că e un subiect sensibil pentru amândoi.”

### EXERCİȚIU

#### Ce pot valida, fără să mă anuliez?

- Ce emoție sau context pot recunoaște la celălalt?
- Ce aș putea spune ca să arăt că înțeleg?

## PASUL 3 — FERM

### Ce înseamnă:

Să spui nevoia sau limita ta, fără vină și fără rușine.

Fermitatea nu este atac.

Este **auto-respect**.



### Exemple:

- „Am nevoie să stabilim o oră și să o respectăm.”
- „Am nevoie să păstrăm un ton calm când discutăm.”
- „Pentru mine este important să știu la ce să mă aștept.”

## EXERCİȚIU

### Care este nevoia mea reală?

Completează:

- Am nevoie de: \_\_\_\_\_
- Pentru mine este important: \_\_\_\_\_

## **PASUL 4** ————— **STRUCTURA COMPLETĂ**

Modelul Clar – Blând – Ferm, într-o singură propoziție:

**„Când X se întâmplă, înțeleg că Y,  
iar eu am nevoie de Z.”**



**Exemplu:**

**„Când apar întârzieri repetate, înțeleg că  
programul poate fi încărcat, dar eu am nevoie  
să respectăm intervalele stabilite.”**

### **EXERCİȚIU**

**Formulează mesajul tău complet**

Scrie propria variantă:

Când \_\_\_\_\_ Înțeleg că \_\_\_\_\_.

Am nevoie de \_\_\_\_\_.

# INTEGRARE

## Unde poți folosi acest model?

- într-o relație apropiată
- la muncă
- într-o conversație dificilă
- când simți că te pierzi pe tine



### Întrebare de reflecție:

În ce conversație aș fi avut nevoie de acest model?

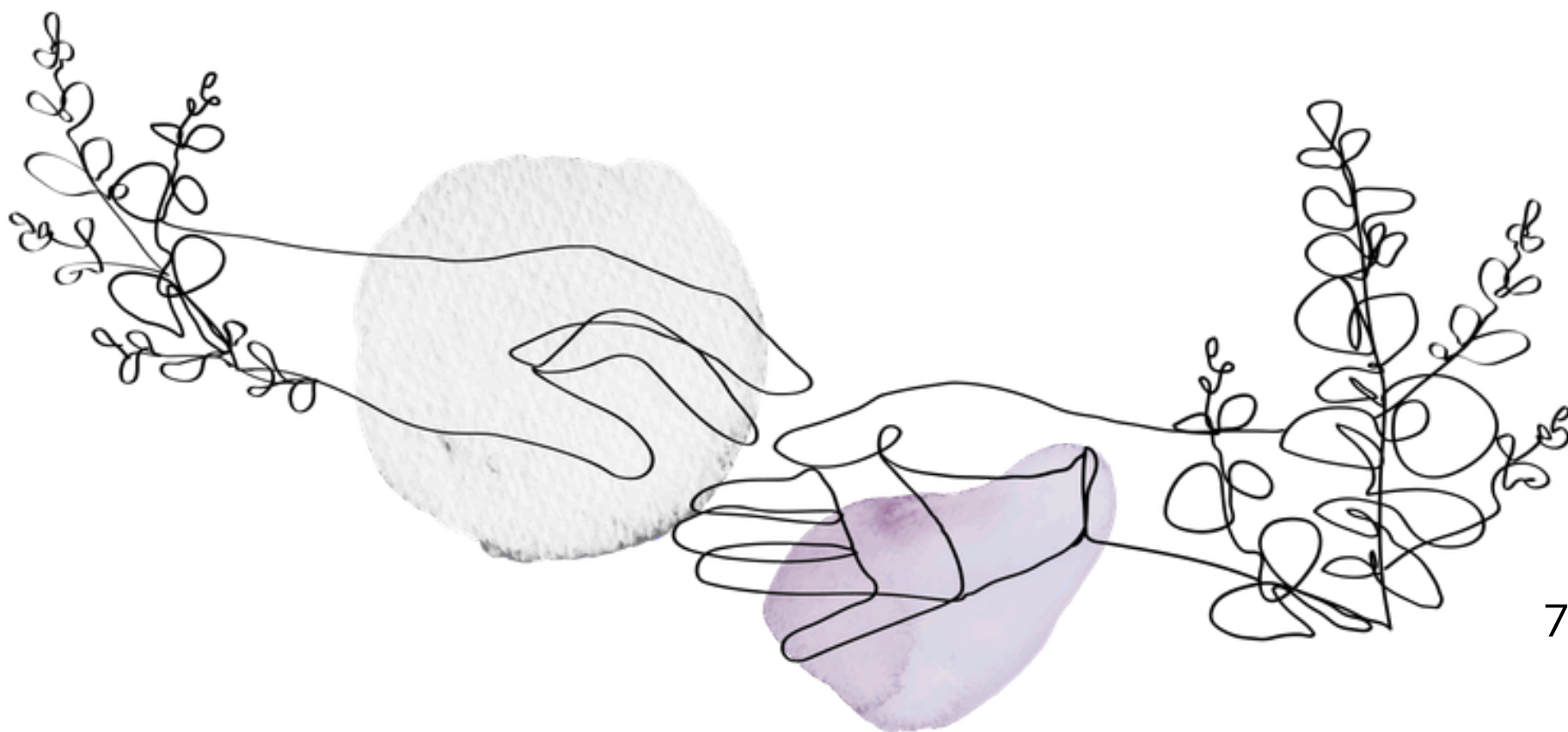
## CONCLUZIE

Să fii **clar** nu înseamnă să fii dur.

Să fii **blând** nu înseamnă să renunți la tine.

Să fii **ferm** nu înseamnă să ataci.

Este una dintre cele mai sănătoase forme de comunicare a limitelor.



Seria „Conversațiile Conștiente”

---

**MULȚUMESC!**


Dacă vrei să înveți să comunici mai clar, mai calm și mai conștient, urmărește-mă aici.

În seria „**Conversațiile Conștiente**” găsești ghiduri și instrumente practice pentru relațiile tale.



 Alina Ciortan

 alina.ciortan

 0722.775.194