

SZERELMI KAPCSOLATOK

Egészséges a kapcsolatom?

KULCSSZAVAK: 

támogatás | bizalom | beleegyezés | tisztelet | bátorítás



Eligazodni a kapcsolatok világában olyan, mint bejárni egy kertet, ami tele van mindenféle érzelmekkel és tapasztalatokkal. De hogyan tudod, hogy a kerted virágzik-e? Menjünk át az egészséges kapcsolatok összes fontos jellegzetességén és ellenőrzőlistáján, hogy segítsünk neked kideríteni, hogy a kapcsolatod rózsza vagy tövis.

Hogyan fejezzük ki a partneremmel a tiszteletet, támogatást és elfogadást:

- Úgy érzem, értékelnek a kapcsolatban azért, aki vagyok?
- Kedvességgel és támogatóan bánunk egymással?
- Támogatjuk-e egymást sikerek és nehézségek idején is?

Hogyan kommunikálunk a partneremmel:

- Nyíltan, nyugodtan és tiszteletteljesen beszélünk-e az érzésekről és problémákról?
- Úgy érzem, hogy meghallgatnak és megértenek?
- Őszinték vagyunk-e egymáshoz?

Hogyan mutatjuk kipartneremmel a bizalmat és megértést:

- Megbízunk egymásban a partneremmel?
- Jól kezeljük-e a féltékeny pillanatokot a kapcsolatunkban?
- Megértjük-e egymás nézőpontjait és múltbeli tapasztalatait?"

Hogyan kezeljük a konfliktusokat és hogyan hozunk döntéseket a partneremmel:

- Elfogadjuk-e egymás véleményét és választásait, ha azok különbözőek?
- Egyenlő szerepekkel rendelkezünk-e a döntéshozatalban és kötünk kompromisszumot?
- Mindketten rendben vagyunk-e azzal, hogy 'nem' -et mondjunk vagy ellentmondjunk a másiknak?

Hogyan bánunk a kapcsolatunk testi oldalával:

- Nem kényelmetlen nekem kifejezni a határaitam a fizikai érintkezésben (mikor, hol, hogyan és ha szeretném, ha megérintenének)?
- Beszélünk-e már róla, és tiszteletben tartjuk a beleegyezést?
- Könnyedén kommunikálok arról, hogy mit szeretek és mit nem a testi és szexuális érintkezés terén?



Hogyan működünk a kapcsolaton kívül:

- Adunk egymásnak teret és időt az egyedülléthez, amikor szükségünk van rá?
- Barátaink és családunk jó véleményel vannak a kapcsolatunkról?
- Bátorítjuk-e egymást, hogy kövessük a hobbijainkat és érdeklődési körünket?

Íme az egészséges kapcsolatok ábécéje. Hány pontot tud kipipálni a tiéd? Minél több az egyezés, annál valószínűbb, hogy a kapcsolatodok egészséges!

Egy egészséges kapcsolatnak számos pozitív hatása lehet az életedre, úgy s mint:

- Kommunikációs és kapcsolatteremtési képességeid fejlesztése
- Tapasztalatot nyújt a későbbi kapcsolatokhoz
- Segít a személyiség kialakításában (mit szeretsz, mit nem)
- Növeli az önbecsülésedet és magabiztosságodat

De akárhogy is, egy dolgot mindenképpen tarts észben: megérdemled a szeretetet, tiszteletet és boldogságot a párkapcsolatban!

SZERELMI KAPCSOLATOK

