

RELACJE ROMANTYCZNE

Czy jestem w zdrowej relacji?

SŁOWA KLUCZE

wsparcie | zaufanie | zgoda | szacunek | zachęta



Poruszanie się po świecie związków może być jak odkrywanie ogrodu, wypełnionego różnymi emocjami i doświadczeniami. Ale skąd wiesz, czy Twój ogród kwitnie? Przeanalizujemy każdą oznakę zdrowego związku i jego listę kontrolną, aby pomóc Ci dowiedzieć się, czy doświadczasz pozytywnej, czy negatywnej relacji.

Jak mój partner i ja okazujemy sobie szacunek, wsparcie i akceptację:

- Czy otwarcie, spokojnie i z szacunkiem rozmawiamy o uczuciach i problemach?
- Czy czuję się wysłuchany i zrozumiany w tym związku?
- Czy jesteśmy ze sobą szczerzy?

Jak mój partner i ja się komunikujemy:

- Czy otwarcie, spokojnie i z szacunkiem rozmawiamy o uczuciach i problemach?
- Czy czuję się wysłuchany i zrozumiany w tym związku?
- Czy jesteśmy ze sobą szczerzy?

W jaki sposób ja i mój partner okazujemy sobie zaufanie i zrozumienie?

- Czy mój partner i ja ufamy sobie nawzajem?
- Czy dobrze radzimy sobie z momentami zazdrości w naszym związku?
- Czy rozumiemy nawzajem swoje perspektywy i doświadczenia z przeszłości?

Jak mój partner i ja radzimy sobie z konfliktami i podejmowaniem decyzji:

- Czy akceptujemy nawzajem swoje opinie i wybory, gdy są one odmienne?
- Czy mamy równe role w podejmowaniu decyzji i idziemy na kompromisy?
- Czy oboje potrafimy powiedzieć "nie" lub nie zgodzić się z drugą osobą?

Jak mój partner i ja radzimy sobie z fizycznymi aspektami naszego związku:

- Czy czuję się komfortowo wyrażając swoje fizyczne granice (kiedy, gdzie, jak i czy lubię być dotykany)?
- Czy zgoda na różne doświadczenia była omawiana i respektowana?
- Czy czuję się komfortowo, komunikując o moich fizycznych i seksualnych upodobaniach i antypatiach?



Jak funkcjonujemy poza związkiem:

- Czy dajemy sobie przestrzeń i czas, gdy tego potrzebujemy?
- Czy nasi przyjaciele i rodzina mają pozytywną opinię o naszym związku?
- Czy zachęcamy się nawzajem do rozwijania hobby i zainteresowań?

Oto ABC zdrowego związku. Ile punktów spełnia Twój związek? Im więcej z tych punktów pokrywa się z Twoim związkiem, tym większa szansa, że jest on zdrowy!

Zdrowy związek może mieć wiele pozytywnych skutków dla Twojego życia, takich jak:

- Poprawa komunikacji i umiejętności interpersonalnych
- Zdobycie doświadczenia dla przyszłych związków
- Pomoc w kształtowaniu własnej tożsamości (upodobań i antypatii)
- Zwiększenie poczucia własnej wartości i pewności siebie

Bez względu na wszystko, zawsze pamiętaj: zasługujesz na miłość, szacunek i szczęście w swoim związku!

RELACJE ROMANTYCZNE

