


Je moje razmerje zdravo?

KLJUČNE BESEDE 

podpora | zaupanje | soglasje | spoštovanje | spodbujanje 



Svet odnosov je lahko podoben raziskovanju vrta, ki je poln različnih čustev in izkušenj. Toda kako veš, ali tvoj vrt cveti? Oglejmo si znake zdravega odnosa in njihov kontrolni seznam, da boš lažje ugotovil_a, ali doživljaš pozitivno ali grenko zvezo.

Kako si s partnerko_jem izkazujeva spoštovanje, podporo in sprejemanje:

- Ali se v tem odnosu počutim cenjeno_ega zaradi tega, kar sem?
- Ali drug z drugim ravnava prijazno in se podpira?
- Ali drug drugemu stojiva ob strani v času uspehov in v težkih trenutkih?

Kako komunicirava s partnerjem_ko:

- Ali odkrito, mirno in spoštljivo izpostavljava čustva in težave?
- Ali se v tem odnosu počutim slišano_ega in razumljeno_ega?
- Ali sva iskrena drug do drugega?

Kako si s partnerko_jem izkazujeva zaupanje in razumevanje:

- Ali zaupava drug drugemu?
- Ali znava dobro obvladovati trenutke ljubosumja v najinem odnosu?
- Ali razumeva stališča in pretekle izkušnje drug drugega?

Kako s partnerko_jem rešujeva nesoglasja in sprejemava odločitve:

- Ali sprejemava mnenja in odločitve drug drugega, če so drugačna od najinih?
- Imava enako vlogo pri sprejemanju odločitev in sklepanju dogovorov?
- Ali naju ne moti, če rečeva "ne" ali se ne strinjava z drugim?

Kako se s partnerko_jem ukvarjava s fizičnimi vidiki najinega razmerja:

- Ali lahko svobodno in udobno izrazim svoje telesne meje (kdaj, kje, kako in če si želim dotika)?
- Ali sva se pogovarjala o privolitvi in jo spoštovala?
- Ali mi je prijetno komunicirati o svojih telesnih in spolnih željah in česa si ne želim?



Kako delujeva izven zveze:

- Ali drug drugemu namenjava prostor in čas zase, ko ga potrebujeva?
- Ali imajo najini prijatelji in družina pozitivno mnenje o najinem odnosu?
- Ali drug drugega spodbujava pri ukvarjanju s hobiji in interesi?

To je nekaj osnov zdravega odnosa. Koliko točk ste obkljukali za vajino razmerje? Bolj ko se te točke ujemajo z vajinim odnosom, večja je verjetnost, da je vajin odnos zdrav!

Zdravo razmerje ima lahko številne **pozitivne učinke** na vajino življenje, na primer:

- Izboljšanje komunikacijskih in medosebnih spretnosti
- pridobivanje izkušenj za vajine odnose v prihodnosti
- pomoč pri oblikovanju vajine identitete (spoznati, kaj vama je všeč in kaj ne)
- povečanje samozavesti in samozaupanja

Ne glede na vse imej v mislih, da si zaslužiš ljubezen, spoštovanje in srečo v razmerju!

ROMANTIČNI ODNOSI

