

ЧЕК-ЛИСТ ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ ОТ ПСИХОЛОГА РИТЫ НЕВОДНИЧЕЙ

**ВЗГЛЯНУТЬ НА СОБСТВЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ
СО СТОРОНЫ ОЧЕНЬ ВАЖНО!**

Статистика разводов в возрасте от 25 лет бьет все рекорды и перевалила за 75% от всех заключенных браков в Украине.

Часто некоторое охлаждение по отношению друг к другу совсем необязательно свидетельствует о глобальных проблемах в паре поводом к разводу.

Чаще всего все решается соблюдением простых правил здоровых отношений, которые я вывела по опыту работы психологом и своего брака.

В моем чеклисте десять критериев и рекомендаций, которые помогут вам убедиться, что вы состоите во вполне здоровых отношениях, или задуматься, не пора ли что-то менять.



ЧЕК-ЛИСТ ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ

1. *Комплименты.* Не забывайте про комплименты, мужчины тоже их очень любят. Не скупитесь на комплименты о внешности и силе, достоинствах партнера. Это воздастся Вам сторицей и взаимностью.

2. *Благодарности за любую мелочь.*

3. *Семейные традиции.* Наверняка, поти в каждой семье есть свои маленькие традиции. В детстве мама встречай провожала папу у окна, всегда готовила завтрак или по воскресеньям обязательно ходили в кафе, а папа дарил цветы без повода. Перенимайте семейные традиции из поколений или создавайте свои. Это сближает.

4. *Контролировать экологичность общения.* Это правило работает как в целом в обществе, так и в парах, где общение проходит очень тесно и открыто. Не нужно выливать на партнера всю накопившуюся, часто негативную информацию за день. Поберегите его чувства и нервы и поделитесь чем-то приятным, а лучше спросите сами как у него прошел день или как дела?

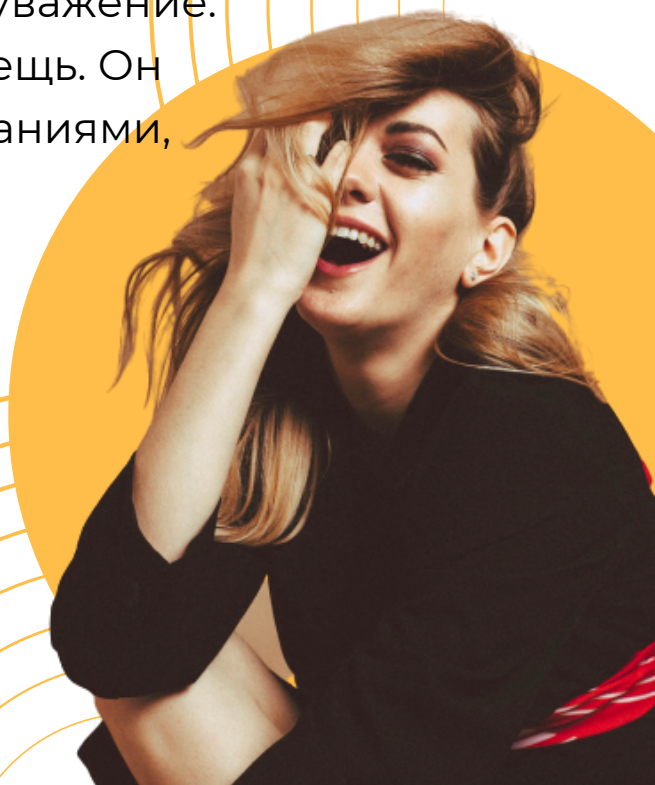


ЧЕК-ЛИСТ ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ

4. Контролировать экологичность общения. Это правило работает как в целом в обществе, так и в парах, где общение проходит очень тесно и открыто. Не нужно выливать на партнера всю накопившуюся, часто негативную информацию за день. Поберегите его чувства и нервы и поделитесь чем-то приятным, а лучше спросите сами как у него прошел день или как дела?

5. Экологичность мыслей. Это первоисточник предыдущего пункта. Здесь важно соблюдать его как заповедь, которая работает на клеточном уровне и влияет на весь организм, партнера и экологию вокруг. «Не впадать в уныние» в этом просто нет смысла, «Посылать хорошие добрые вибрации» - это то что всегда вернется к тебе и в разы больше.

6. Уважение. Банальное человеческое уважение. Партнер не ваша собственность и не вещь. Он тоже человек со своими мыслями, желаниями, зоной комфорта. Уважайте их.



ЧЕК-ЛИСТ ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ

7. Сюрпризы. Чаще делайте сюрпризы друг другу, они создают эффект новизны в отношениях. От сюрпризов и неожиданных подарков просыпается наша детская часть и вы приумножаете любовь и легкость.

8. Понимать для чего вы вместе, включаться в совместные планы.

9. Развивайтесь вдвоём. Если у вас в паре кризис: пойдите к психологу, запишитесь вместе на танцы. Совместное развитие очень сближает.

10. Чувства. Не бойтесь проявлять чувства и делиться ими. Это раскрывает Вас! Прислушивайтесь к ним и дифференцируйте, не вываливайте все сразу на партнера, но и не замыкайтесь, это создаст доверительный фундамент вашей семьи!



**ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА МОЙ
INSTAGRAM:
@RITANEVODNICHAYA**

