

ЧЕК-ЛІСТ ЗДОРОВИХ СТОСУНКІВ ВІД ПСИХОЛОГА РИТИ НЕВОДНИЧОЇ

**ПОГЛЯНУТИ НА ВЛАСНІ СТОСУНКИ
ЗБОКУ ДУЖЕ ВАЖЛИВО!**

Статистика розлучень у віці від 25 років б'є всі рекорди і перевалила за 75% від усіх укладених шлюбів в Україні.

Часто певне охолодження у ставленні одне до одного зовсім не обов'язково свідчить про глобальні проблеми в парі і не є приводом для розлучення.

Найчастіше все вирішується дотриманням простих правил здорових стосунків, які я вивела з досвіду роботи психологом і свого шлюбу.

У моєму чеклісті десять критеріїв і рекомендацій, які допоможуть вам переконатися, що ви перебуваєте у цілком здорових стосунках, або замислитися, чи не час щось змінити.



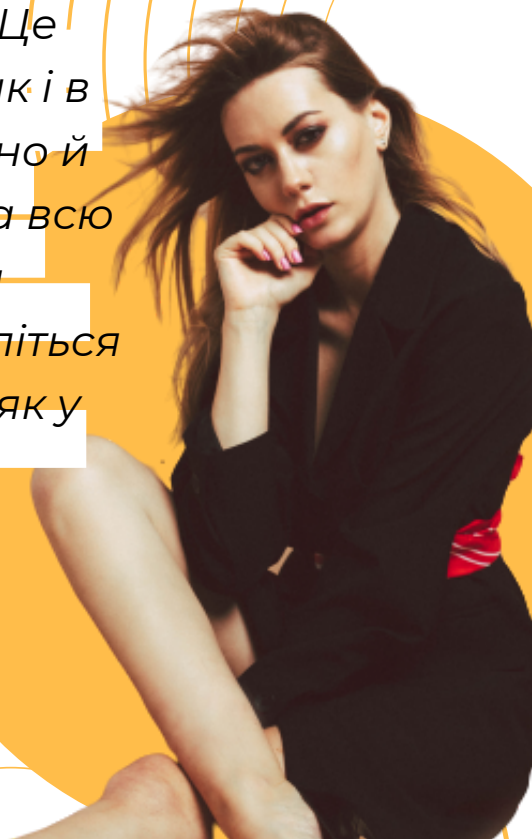
ЧЕК-ЛІСТ ЗДОРОВИХ СТОСУНКІВ

1. *Компліменти. Не забувайте про компліменти, чоловіки теж їх дуже люблять. Не скупіться на компліменти про зовнішність і силу, про чесноти партнера. Це окупиться Вам сторицею і взаємністю.*

2. *Подяки за будь-яку дрібницю.*

3. *Сімейні традиції. Напевно, майже в кожній сім'ї є свої маленькі традиції. У дитинстві мама зустрічала й проводжала тата біля вікна, завжди готувала сніданок або по неділях обов'язково ходили в кафе, а тато дарував квіти без приводу. Переймайте сімейні традиції з поколінь або створюйте свої. Це зближує.*

4. *Контролювати екологічність спілкування. Це правило працює як загалом у суспільстві, так і в парах, де спілкування відбувається дуже тісно й відкрито. Не потрібно виливати на партнера всю накопичену, часто негативну інформацію за день. Побережіть його почуття і нерви і поділіться чимось приємним, а краще запитайте самі, як у нього минув день або як справи?*

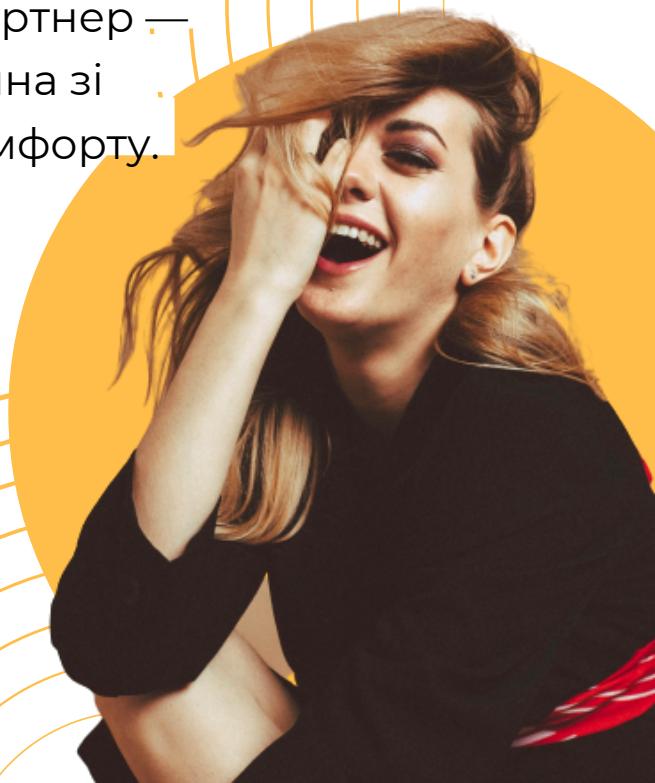


ЧЕК-ЛІСТ ЗДОРОВИХ СТОСУНКІВ

4. Контролювати екологічність спілкування. Це правило працює як загалом у суспільстві, так і в парах, де спілкування відбувається дуже тісно й відкрито. Не потрібно виливати на партнера всю накопичену, часто негативну інформацію за день. Побережіть його почуття і нерви і поділіться чимось приємним, а краще запитайте самі, як у нього минув день або як справи?

5. Екологічність думок. Це першоджерело попереднього пункту. Тут важливо дотримуватися його як заповіді, яка працює на клітинному рівні і впливає на весь організм, партнера і екологію навколо. «Не впадати у зневіру» — у цьому просто немає сенсу, «Надсилати гарні й добрі вібрації» — це те, що завжди повернеться до тебе і в рази більше.

6. Повага. Звичайна людська повага. Партнер — не ваша власність і не річ. Він теж людина зі своїми думками, бажаннями, зоною комфорту. Поважайте їх.



ЧЕК-ЛІСТ ЗДОРОВИХ СТОСУНКІВ

7. Сюрпризи. Частіше робіть сюрпризи одне одному, вони створюють ефект новизни у стосунках. Від сюрпризів і несподіваних подарунків прокидається наша дитяча частина і ви примножуєте любов і легкість.

8. Розуміти, для чого ви разом, включатися в спільні плани.

9. Розвивайтеся удвох. Якщо у вас у парі криза: зверніться до психолога, запишіться разом на танці. Спільний розвиток дуже зближує.

10. Почуття. Не бійтеся проявляти почуття і ділитися ними. Це розкриває Вас! Прислухайтеся до них і розрізняйте їх, не вивалюйте все одразу на партнера, але й не замикайтеся — це створить довірчий фундамент вашої сім'ї!



**ПІДПИСУЙТЕСЬ НА МІЙ
INSTAGRAM:
@RITANEVODNICHAYA**

