

Про здорові та щасливі стосунки із партнером

Здорові та щасливі стосунки із партнером починаються із таких же стосунків із собою. Зібрали для вас п'ять порад, які допоможуть стати цілісною особистістю.

1. Запитайте себе, навіщо вам партнер.

Випишіть все, що приходить в голову, погляньте на список і подумайте, як можна задовольнити ці потреби самотійно.

Навчившись закривати важливі для вас потреби самотужки, ви не тільки знайдете впевненість в собі, але й зможете дивитися на майбутнього партнера без зайвої ідеалізації та не матимете панічного страху втратити партнера.

2. Пізнайте і полюбіть себе.

Подібно закоханості все починається із щирого інтересу до себе, своїх бажань, емоцій і переживань. Постарайтеся вивчати себе, а не оцінювати в поняттях «добре-погано», дозвольте собі прийняти і будь-які свої почуття. Хороший спосіб зрозуміти, чого не вистачає вам - зверніть увагу на те, що хочеться робити для інших - це можуть бути турбота, увага, інтерес.

3. Знайте свої переконання і цінності.

Цінності - наш внутрішній життєвий орієнтир. Визначіть, що в житті важливо саме для вас, до чого ви прагнете і яким життям хочете жити. Яким бачите власний розвиток, незалежно від того, чи буде у вас партнер чи ні? Що для вас важливо і цінно в стосунках? А що неприйнятно? Як тільки ви усвідомите власну систему цінностей, ймовірність, що ви виберете відповідну людину і не розчаруєтеся збільшиться.

4. Навчіться вибудовувати особисті кордони і поважати кордони інших.

Неможливість відстоювати кордони завжди пов'язана зі страхом відчути несхвалення іншої людини, зіткнутися з її негативними емоціями, а також з власними переживаннями. Згадайте ситуації, в яких ви боялися відмовити. Ваш дискомфорт найкраще покаже, де знаходяться ваші кордони. Випишіть ці ситуації, проаналізуйте свої емоції, які не дозволяють вам відстоювати власні кордони, і починайте їх вибудовувати на практиці.

5. Проаналізуйте патерни минулих стосунків.

Як ви вибрали того партнера? Що вас привабило в ньому? Що не влаштувало у стосунках? Як ви можете використовувати отриманий досвід, щоб в подальшому вибрати найбільш гідного супутника?