

Kde sa nachádzam v mojom vzťahu?

1. Kde sa nachádzam na škále od 0 do 10 (0-absolútna nespokojnosť vo vzťahu, 10-absolútna spokojnosť)
2. Podľa čoho by som spoznal/a, že som sa posunul/a o stupienok vyššie? Čo by sa u mňa zmenilo?
3. Kedy som sa naposledy cítil/a šťastný/á vo vzťahu? Čo bolo vtedy iné, čo sa možno zvyčajne nedeje?
4. Ktoré spoločné zážitky s partnerom ma najviac povzbudili a posilnili?
5. Ktoré situácie alebo vzorce správania v mojom vzťahu vyvolávajú najviac negatívnych emocionálnych reakcií?
6. Ako reagujem na konflikty a nedorozumenia vo vzťahu? Prijímam zodpovednosť za svoje emocionálne reakcie?
7. Sú moje očakávania voči partnerovi realistické a jasne komunikované?
8. Mám jasné hranice vo vzťahu a som schopný/á ich komunikovať?

9. Prenášam si vzťahové vzorce z minulých vzťahov do tých súčasných?
10. Sú moje pocity nespokojnosti vo vzťahu odrazom mojej vlastnej vnútornej nespokojnosti alebo skutočných problémov v partnerskom vzťahu?
11. Aké opatrenia som podnikol/a na zlepšenie komunikácie a porozumenia vo vzťahu?
12. Ako som sa postavil/a k mojim pocitom nespokojnosti vo vzťahu? Snažím sa hľadať riešenia alebo sa len sťažujem?
13. Ak sa sám/a seba úprimne opýtam, čo môžem zlepšiť JA v komunikácii voči partnerovi?
14. Mám vo vzťahu osobnú slobodu a autonómiu?
15. Aká je celková rovnováha a harmónia v našom vzťahu?
16. Cítim bezpečie a dôveru voči svojmu partnerovi?
17. Aké sú moje pocity ohľadom budúcnosti so súčasným partnerom?
- EXTRA: Dávaš svojmu partnerovi to, čo očakávaš od neho/nej?

stanka
SOMOROVA

www.stankasomorova.sk