Отношения и близость

Лист о близости, в которой есть место двоим. О том, как говорить друг с другом, а не догадываться.

Что важно помнить

- Близкий человек не может угадывать ваши желания. То, что не сказано, остаётся только у вас. Просьба вслух даёт другому шанс ответить.
- Ссоры бывают в любых живых отношениях. Куда важнее, умеете ли вы возвращаться друг к другу после них.
- Партнёр не обязан восполнять всё, чего вам недодали раньше. Если ждать этого, любой живой человек будет разочаровывать.
- Сказать о своём чувстве честнее, чем обвинить: «мне тревожно» вместо «ты опять».

Вопросы себе

? Чего я жду от близкого человека, но не говорю вслух?

? Что я ценю в этом человеке и знает ли он об этом?

? Как мы обычно миримся и что мне в этом подходит?

✓ ШАГ НА НЕДЕЛЮ

Скажите близкому одну просьбу по формуле: «Когда…, я чувствую…. Мне важно…, и я прошу тебя о…». Одну, спокойно и не в разгар ссоры. Потом спросите, как ему было это услышать.