

Φυλλάδιο 13: Υγιείς Σχέσεις

Προσαρμοσμένο από: www.mwaves.org, accessed 15 September 2005

[Φυλλάδιο 13] Υγιείς Σχέσεις

Εκτυπώστε το Φυλλάδιο 13 που ακολουθεί, όπως ακριβώς εμφανίζεται.

Υγιείς Σχέσεις

ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ Ε΄ΙΝΑΙ ΥΓΙΗΣ ΟΤΑΝ:

- ⇒ Παίρνουμε μαζί τις αποφάσεις.
- ⇒ Διαφωνούμε αλλά συζητάμε τις διαφορές μας.
- ⇒ Ακούμε πραγματικά ο ένας τις απόψεις του άλλου και σεβόμαστε ο ένας τα συναισθήματά του άλλου.
- ⇒ Διαπραγματευόμαστε όταν υπάρχει σύγκρουση - βρίσκουμε ένα τρόπο συμβιβασμού ώστε και οι δύο μας να παίρνουμε αυτό που χρειαζόμαστε.
- ⇒ Αισθανόμαστε άνετα να έχουμε προσωπικό χρόνο όταν τον χρειαζόμαστε και νιώθουμε καλά όταν κάνουμε πράγματα μόνοι μας χωρίς να είμαστε μαζί.
- ⇒ Δεν υπάρχει φόβος στη σχέση.
- ⇒ Δεν περιορίζουμε ούτε ελέγχουμε ο ένας τον άλλο.
- ⇒ Υπάρχει αμοιβαίος σεβασμός και εκτίμηση.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΙΣ ΜΙΑ ΤΕΤΟΙΑ ΣΧΕΣΗ:

- ⇒ Όταν είστε ειλικρινείς μεταξύ σας από την αρχή
- ⇒ Αφήνοντας χώρο ο ένας στον άλλο να αναπνεύσει
- ⇒ Αναλαμβάνοντας την ευθύνη των πράξεών σου και εκτιμώντας τον εαυτό σου
- ⇒ Όταν δεν περιμένεις από το άλλο άτομο να σου λύσει όλα σου τα προβλήματα ή να σου δώσει ότι χρειάζεσαι
- ⇒ Λέγοντας την αλήθεια ακόμη κι όταν είναι σκληρή... όχι για να τον/την πληγώσεις, αλλά γιατί θέλεις να είσαι ειλικρινής και γιατί έτσι δείχνεις ότι σέβεσαι τόσο τον εαυτό σου όσο και εκείνον/-η
- ⇒ Όταν δεν αφήνεις κανένα να σου συμπεριφέρεται σαν να είσαι ένα τίποτα!
- ⇒ Όταν του/της συμπεριφέρεσαι έτσι όπως θα ήθελες να σου συμπεριφέρεται.

ΜΙΑ ΤΕΤΟΙΑ ΣΧΕΣΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΟΤΕ ΒΙΑΣΗ!!!