

ГАЙД

ПОРТРЕТ ПАРТНЕРА

Як зрозуміти який партнер вам потрібен,
щоб не витратити свій час і вступати до
відносин усвідомлено!



ДЛЯ ЧОГО ВАМ СТОСУНКИ?

Дайте відповідь собі чесно, вас ніхто не чує: які відносини ви хочете збудувати? (серйозні, відкриті чи не відкриті, тимчасові чи тривалі тощо)

- **Якщо у вас немає стосунків**, то це допоможе вам шукати вашого партнера за справжніми запитами і не погоджуватись на те, що вам не підходить.
- **Якщо у вас є стосунки**, то це допоможе вам усвідомити, наскільки багато у вас спільного (загальних точок дотику) і наскільки ви збігаєтеся по відображенню справжніх цінностей, чи рухаєтесь ви як пара туди, куди хочете.



БАЛАНС БРАТИ-ДАВАТИ

Спитайте себе: що я хочу отримувати, а що давати?

І не забувайте про баланс між «брати» та «давати»!

Якщо ви починаєте отримувати більше, ніж давати, то ця позиція приводить вас до певної ролі (наприклад, якщо ви більше даєте, то ви в позиції батька або рятувальника).

Виберіть кілька аспектів, які для вас важливі у відносинах та розпишіть їх.



**Для цієї вправи вам знадобиться:
листок, три маркери різного кольору і
ручка.**

Випишіть якості партнера, які для вас є
пріоритетними у відносинах:
нижче буде представлений список як
приклад, у вас може бути свій.

- **Відповідальність:** здатність приймати рішення та нести за них відповідальність, бути надійним.
- **Чесність:** прямота та відвертість у відносинах, що сприяють довірі.
- **Підтримка:** готовність допомагати у складних ситуаціях.
- **Комунікабельність:** вміння відкрито та ефективно спілкуватися, обговорювати проблеми та бажання.
- **Повага:** взаємне прийняття інтересів, думок та кордонів.



- **Турбота:** прояв уваги та турботи про фізичне та емоційне благополуччя партнера.
- **Емоційна зрілість:** вміння говорити про почуття та вирішувати конфлікти.
- **Взаєморозвиток:** бажання рости разом та мотивувати одне одного.
- **Фізична та емоційна сумісність:** комфорт у близькості та спілкуванні.
- **Вірність:** відданість та лояльність, які зміцнюють довіру у стосунках.
- **Емпатія:** здатність розуміти та співпереживати почуттям партнера.
- **Терпіння:** спокійне ставлення до труднощів та конфліктів, готовність шукати компроміси.
- **Гумор:** здатність разом сміятися й легко сприймати життя.
- **Активне слухання:** уважність до слів та почуттів партнера.



- **Гнучкість:** вміння пристосовуватися до змін і приймати відмінності.
- **Самоконтроль:** здатність керувати власними емоціями та поведінкою.
- **Оптимізм:** позитивний погляд на життя, який надихає партнера.
- **Надійність:** готовність бути підтримкою та опорою в складні моменти.
- **Співчуття:** щире розуміння та бажання допомогти у важкі часи.
- **Сексуальні вподобання:** статева конституція, розуміння потреб партнера та власних бажань (фетіши, домінування/підкорення, відкритість до нового)
- **Саморозвиток:** прагнення до особистісного зростання та вдосконалення.
- **Самовладання:** здатність зберігати спокій у стресових ситуаціях.



- **Прощення:** вміння відпускати образи та приймати помилки.
- **Цілеспрямованість:** вміння ставити й досягати особисті та спільні цілі.
- **Уважність:** звернення уваги на важливі для партнера деталі.
- **Доброта:** прояв тепла, турботи та чуйності у стосунках.
- **Працьовитість:** готовність вкладати зусилля у збереження та розвиток відносин.
- **Ініціативність:** здатність пропонувати нові ідеї та дії для покращення стосунків.
- **Стійкість:** уміння долати труднощі та зберігати спокій у складних ситуаціях.
- **Креативність:** пошук цікавих і нестандартних рішень у відносинах та спільному дозвіллі.



Ваше завдання зрозуміти які для вас якості у пріоритеті та виділити їх кольорами за ступенем важливості:

зелені - принципово важливі;
жовті – менш важливі; **червоні** – не важливі.

Виходячи з пріоритетів, ви розумієте з чим ви готові миритися у парі, а з чим ні.

І ПАМ'ЯТАЙТЕ: ідеальних людей не існує, і повна згода в усьому неможлива, тому ми обираємо партнера за тими якостями, які є важливими саме для нас.

Якщо було корисно, підпишіться на мою сторінку, там ще багато цікавого!



princess_psy

(можна натискати)

