



Динамика налаживания отношений с партнером

Столкнулась с тем, что много делаю для налаживания отношений, но при этом часто откатываясь, из-за того, что не отмечаю свои маленькие шаги и подвижки из-за этого теряю уверенность в себе, так как на этом пути нет поддержки со стороны. Вся опора в этом вопросе у меня на себя. Я знаю, я верю, тут вдруг уходит почва из под ног и не понятно что я делаю и главное зачем это надо и кому? Вот так родился этот чек лист для себя.

☐ Секс, объятия

смогла ли быть расслабленной, наслаждающейся, живой, глубоко чувствующей, восхищенной, щедрой на прикосновения, игривой, тёплой, сексуальной

☐ Диалог

Когда я смогла озвучить себя и удержать четкую нить не уйдя в обиды и разочарование. Не уходила в энергии угодничества, смело и чётно доносила своё мнение.

☐ Реакция

Смогла ли перейти с гневных эмоций в позитивные, сняв важность. Отреагировав со словами: бывает, пока так, понимаю, меня может порадовать и тп

☐ Улыбка, юмор, смех

Как часто в течении недели удавалось переводить с серьезного восприятия слов (идеализации и перфекционизм) свои реакции в юмор, смех и улыбку. Относиться к неидеальным ситуациям проще, легче с улыбкой и словами бывает и пока так

☐ Помощь/покупки

Язык любви помощь, весь спектр помощи от выноса мусора, до уборки и покупки продуктов. Ценить и замечать любые, даже самые маленькие шаги и подвижки. Быть благодарной и щедрой на слова благодарности.

☐ Подарки

Делал ли партнёр в течении недели подарки, дарил ли цветы и оказывал ли знаки внимания. Готовил завтрак, чай, ужин, обед, водил в ресторан?

☐ Выход в свет

Были ли в течении недели совместные походы в ресторан, кафе, кино, клуб, театр, концерт и тп?

☐ Семейный просмотр фильмов

Досидел ли муж до конца фильма с семьей, готов ли был его обсудить? Поблагодарил ли за подбор интересного фильма?

☐ Compliments, похвала

Были ли попытки сделать комплимент, похвалить, порадоваться, поблагодарить, заметить, отметить добрым словом, приобнять, любые маленькие подвижки к этому. Говорил ли слова: Я тебя люблю?

☐ Благодарность

Есть ли заметные попытки со стороны партнера благодарить, оценивать положительно, замечать хорошее, не замечать плохое.

☐ Поддержка

Поддерживает ли меня - не мешает заниматься тем, что нравится, поддержка в виде денег, поиск информации, дал дельный совет,, выслушал. Порадовался маленьким успехам и тп Поддержка моей стороны- позволяю партнеру жить так как он умеет и хочет, поддерживать в любых его начинаниях, пускай и самых странных, не ставить палки в колёса. Верить и доверять.

☐ Обида, вина, стыд

Смогла ли раскрутить спираль негатива и выйти из состояния обида, или вообще туда не пойти, а сразу переоценив и приняв происходящее, пусть и не таким как ожидалось изначально. Не став себя винить и чувствовать стыд за своё поведение и слова.

☐ Доверие

Принимать и уважать право партнера на своё мнение в любой ситуации, доверять ему в решении его задач, не давать своих решений. Быть в полной доверии к высшим силам. все что происходит это к лучшему и в соответствии с лучшим сценарием для каждого

из нас.

Возможно вы сможете добавить свои пункты , которые на данном этапе важны вам и являются вашими задачами в построении гармоничных отношений. Успехов вам. Замечайте малейшие улучшения и не поминайте прошлого. верю в Каждую из нас, милые женщины ♥

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?