

Посмотрите на здоровые отношения как на приготовление пирога: чтобы он получился вкусным, необходимы определённые ингредиенты!

- » Уважение — признательность по отношению к другим людям.
- » Доверие — твёрдая уверенность в человеке.
- » Честность — проявлять искренность и уязвимость в мыслях и чувствах.
- » Компромисс — готовность не только брать, но и отдавать.
- » Независимость — свой круг друзей, увлечений и убеждений.
- » Общение — обмен информацией.

Как мы чувствуем себя в здоровых отношениях?

- » В безопасности
- » Счастливыми
- » Услышанными
- » Уверенными
- » Ободрёнными

Что чувствует человек в нездоровых отношениях?

- » Неловкость
- » Опасность
- » Одиночество
- » Неуверенность
- » Обескураженность

ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ!

Если вы заметили какие-либо признаки нездоровых отношений, поговорите об этом с другом или членом семьи, которому доверяете.

Подумайте, каких ингредиентов вам не хватает или как улучшить некоторые из тех, что у вас уже есть?

