

Як покращити стосунки (2024)

Етапи й зміни в стосунках



➔ З плином часу стосунки змінюються.

➔ На якому етапі ви перебуваєте? Що це може означати для ваших стосунків?

➔ Переверніть картку, щоб дізнатися.



Романтика

Реальність



Боротьба
за владу



Пошук себе



Прийняття



Взаємна любов
і повага



Етапи й зміни в стосунках

Довгострокові стосунки зазвичай проходять через багато ЕТАПІВ і ЗМІН. Для кожної людини це відбувається по-різному, і на ваш досвід впливатимуть зміни у ваших життях.

1) Romance

З цього починається багато стосунків – усе здається ідеальним, і хочеться не розлучатися ані на мить.

2) Реальність

Ви починаєте помічати недоліки один одного. Ви можете виявити, що прагнете різного від життя.

3) Боротьба за владу

Щоб з'ясувати, як усе має бути влаштовано у взаєминах між вами двома, вам, можливо, доведеться досягти компромісу з таких важливих питань, як діти, гроші або домашні обов'язки.

4) Пошук себе

Щойно ви з'ясуєте, як працюють ваші стосунки, ви можете відчути потребу зосередитися на собі самих – на ваших особистих сподіваннях і мріях. Для багатьох пар це може виявитися непростим етапом.

5) Прийняття

Коли ви навчитеся поважати потреби одне одного, ви можете почати сприймати свої відмінності як перевагу.

6) Взаємна любов і повага

Ви вчитеся любити одне одного повністю – зі всіма недоліками. Ви знайшли спосіб збалансувати свої індивідуальні потреби зі своїми ролями в стосунках.

Протягом усього життя ви можете переходити вниз і вгору між етапами. Великі зміни, як-от народження дитини або втрата роботи, можуть спричинити суперечки, здатні відкинути вас назад. І ви не завжди будете обоє на одному етапі.



Щоб переглянути відео на тему:

- На якому етапі, на вашу думку, ви зараз перебуваєте?
- А до якого етапу відніс би себе ваш партнер?
- Що вам потрібно зробити, щоб перейти на наступний



Відскануйте QR-код або відвідайте сторінку bit.ly/stages-changes щоб переглянути відео на тему