

نحو علاقة أفضل

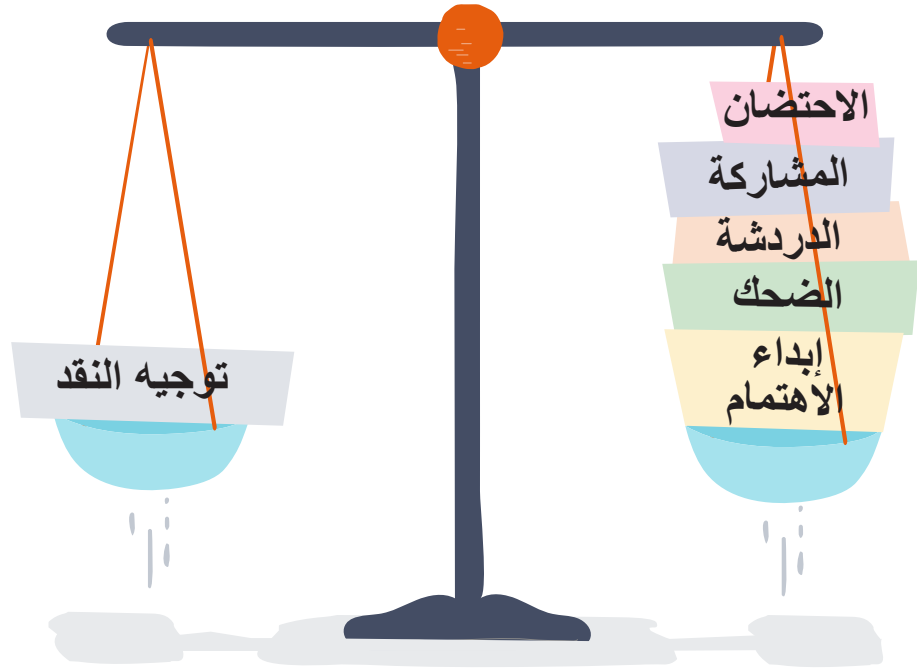
النسبة السحرية

2023



← كم عدد اللحظات
الإيجابية التي
يستغرقها تحقيق
التوازن بين كل
لحظة سلبية؟

← اقلب البطاقة
لمعرفة ذلك .



النسبة السحرية

حتى أسعد الأزواج يواجهون لحظات سلبية. قد تجد نفسك في بعض الأحيان منزعجًا أو تنتقد أو تصرخ أو تلوم. ما الذي يتطلبه الأمر لتحقيق التوازن بين هذا؟ يخبرنا خبراء العلاقات أنه مقابل كل لحظة سلبية، تحتاج إلى خمس لحظات إيجابية.

لكل تفاعل سلبي مع شريكك:

- توجيه النقد
- محاولة تحقيق فوز
- إلقاء اللوم
- توجيه الشتائم
- الاستهزاء
- السخرية
- الصراخ
- التصرف بشكل دفاعي
- التحدث مع بعضنا البعض

يتعين عليك محاولة الحصول
على خمسة تفاعلات إيجابية:

- العناق
- المشاركة
- الدردشة
- الضحك معًا
- ندعم بعضنا البعض
- إبداء الاهتمام
- الاستماع
- الشعور بالامتنان
- هدايا مدروسة

ابدأ بممارسة النسبة
السحرية:

- فكر في علاقتك .
- ما الأشياء الإيجابية التي يمكنكما القيام بها لبعضكما البعض؟
- ما الذي يمكنك فعله لإظهار اهتمامك؟

