

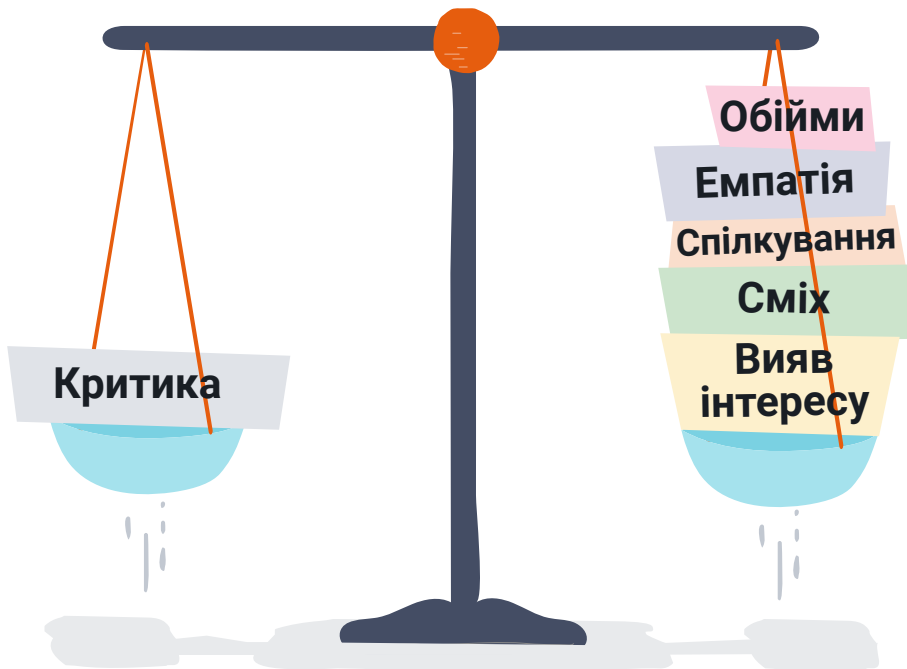
Як покращити стосунки (2024)

Магічне співвідношення



➔ Скільки позитивних моментів потрібно, щоб компенсувати один негативний?

➔ Переверніть картку, щоб дізнатися.



Магічне співвідношення

Навіть у найщасливіших пар трапляються негативні моменти. Іноді буває так, що ви зриваєтеся на партнера, критикуєте його, кричите або звинувачуєте. Чим це можна компенсувати? Фахівці зі стосунків вважають, що для компенсації **одного негативного моменту** вам знадобиться створити **п'ять позитивних**.

Щоб компенсувати кожну негативну взаємодію з партнером:

- критику.
- намагання взяти гору.
- звинувачення.
- обзивання.
- насмішку.
- сарказм.
- крик.
- захисну реакцію.
- намагання переговорити одне одного.



Вам потрібно спробувати забезпечити п'ять позитивних взаємодій:

- обійми.
- емпатію.
- спілкування.
- спільний сміх.
- підтримку одне одного.
- вияв інтересу.
- слухати одне одного.
- вдячність.
- продумані подарунки.



Почніть досягати цього магічного співвідношення на практиці:

- Поміркуйте про свої стосунки.
- Які позитивні речі ви могли б зробити одне для одного?
- Що ви можете зробити, щоб продемонструвати свою турботу?

