

Lepsze relacje (2023)

Etapy i zmiany w związkach



- ➔ Związki zmieniają się z upływem czasu.
- ➔ Na jakim etapie jesteście obecnie? Co może to oznaczać dla waszego związku?
- ➔ Odwróć kartę, aby się dowiedzieć.



Etapy i zmiany w związkach

Długotrwałe związki zazwyczaj przechodzą przez wiele **ETAPÓW i ZMIAN**. W każdym przypadku wyglądają one inaczej, a zmiany zachodzące w waszym życiu mają wpływ na waszą drogę.

1) Zakochanie

Wiele związków zaczyna się od zakochania – wszystko wydaje się idealne, każdą chwilę chcecie spędzać razem.

2) Rzeczywistość

Zaczynacie dostrzegać swoje wady. Może się okazać, że oczekujecie od życia różnych rzeczy.

3) Walka o wpływy

Budując swój związek, być może będziecie musieli zawierać kompromisy w ważnych sprawach, np. na temat wychowywania dzieci, finansów czy podziału obowiązków domowych.

4) Odnalezienie siebie

Kiedy już zrozumiecie, jak funkcjonuje wasz związek, być może będziecie musieli skupić się na sobie jako na indywidualnych osobach – na własnych nadziejach i marzeniach. **Ten etap może przysporzyć trudności wielu parom.**

5) Akceptacja

Kiedy nauczycie się wzajemnie szanować swoje potrzeby, możecie zacząć traktować wasze różnice jako zaletę.

6) Wzajemna miłość i szacunek

Uczycie się kochać siebie nawzajem w całości – takich, jakimi jesteście. Znaleźliście sposób, aby zrównoważyć swoje potrzeby jako jednostek z rolami, jakie pełnicie w związku.

W ciągu swojego życia możecie wielokrotnie pokonywać te etapy. Poważne zmiany, takie jak pojawienie się dziecka czy utrata pracy, mogą być powodem do kłótni i osłabić związek. I nie zawsze będziecie na tym samym etapie.



Oto kilka pytań, które należy sobie zadać:

- Jak myślisz, na jakim etapie teraz jesteś?
- Który etap zostałby wskazany przez twój partnera/twoją partnerkę?
- Co musielibyście zrobić, aby przejść do następnego etapu?



Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę bit.ly/stages-changes aby obejrzeć odpowiedni klip wideovideo clip