

CO ROBIĆ, GDY ZWIĘKSZASZ TEMPERATURĘ W TWOIM ZWIĄZKU



Zauważ oznaki, że
czujesz się zraniony/a,
niekochany/a,
niezauważony/a



Zanim obwinisz
partnera,
wystuchaj swojego
protestu



Bądź
Świadomy/a
znaczenia,
jakie nadajesz



Pamiętaj, że
duże sygnały
mogą odepchnąć
drugą osobę



Poświęć trochę
czasu na regulację
i wstuchanie się
w swoje emocje



Uporządkuj swoje
myśli – co boli?
Czego
potrzebujesz?



Wróć do swojego
partnera i podziel
się nim/nią w sposób
pełen wrażliwości



Bądź otwarty na
wystuchanie jego/jej
perspektywy i pójście
na kompromis