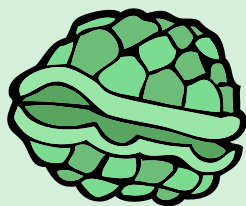
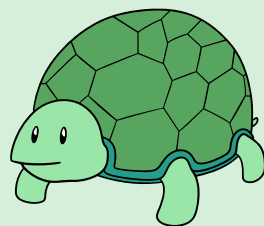


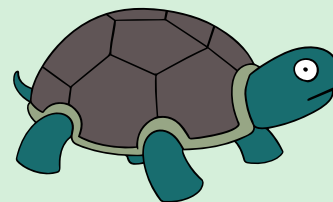
CO ROBIĆ, JEŚLI WYŁĄCZASZ SIĘ W TWOIM ZWIĄZKU



Daj znać swojemu partnerowi, że czujesz się przytłoczony



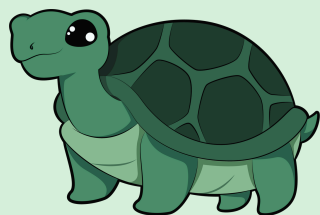
Poproś o przerwę, aby móc się zresetować



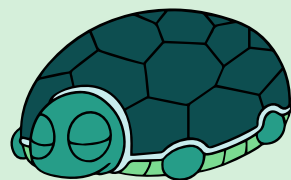
Powiedz swojemu partnerowi, że chcesz to rozwiązać



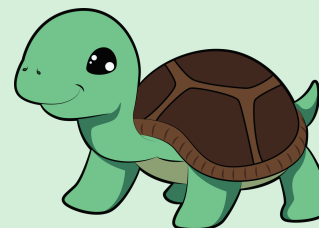
Daj swojemu partnerowi znać, że Ci na nim/niej zależy



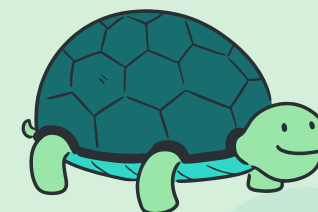
Znajdź chwilę na oddech i postuchanie swoich emocji



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