

Зачем мне нужны отношения?

Этот чек-лист поможет понять, чего вы хотите от отношений, что нужно сделать, чтобы построить такие отношения и какой мужчина должен быть рядом с вами для этого.

Александр Степанов



1. Для эмоциональной поддержки

1 Поддержка в трудностях

Мне нужен человек, который поддержит в сложные моменты

2 Разделение эмоций

Хочу делиться радостями и переживаниями с партнёром

2. Для чувства близости и привязанности

Открытое общение

Мне нужен партнёр, с которым смогу говорить о своих чувствах и проблемах без страха быть осужденной

Взаимопонимание

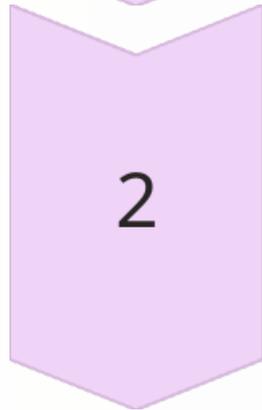
Мне нужен партнёр, с которым будет глубокое взаимопонимание и сочувствие

3. Для совместного роста и развития



Обучение

Я хочу учиться новому вместе с партнёром



Личностный рост

Я вижу отношения как возможность для личностного развития

4. Для безопасности и стабильности

Уверенность в будущем

Хочу получить чувство безопасности, стабильности и уверенности в завтрашнем дне

Совместное будущее

Хочу строить планы на будущее вместе с партнёром



5. Для реализация общих целей

1

Мечты

Хочу реализовать свои мечты и цели вместе с партнёром

2

Достижения

Я стремлюсь к совместным достижениям в отношениях

3

Проекты

Хочу создавать совместные проекты с партнёром



6. Для поддержки в повседневных делах



Быт

Я нуждаюсь в помощи в бытовых вопросах



Обязанности

Хочу разделить повседневные обязанности с партнёром



Сотрудничество

Я хочу совместно решать житейские задачи





7. Для физической близости и интимности

1

Выражение чувств

Мне нужна физическая близость как способ выражения эмоций и чувств

2

Здоровые отношения

Мне нужен партнёр для здоровых и гармоничных сексуальных отношений

8. Для чувства принадлежности и заботы

Быть любимым

Мне нужен мужчина, который будет любить и заботиться обо мне

Проявлять заботу

Мне нужен мужчина, по отношению к которому я смогу проявлять заботу и быть важной для него



9. Для укрепление уверенности в себе

1

Самооценка

Я чувствую себя увереннее и лучше, когда нахожусь в отношениях

2

Раскрытие потенциала

Мне нужен партнёр, что раскрыть свои сильные стороны

10. Для социального статуса

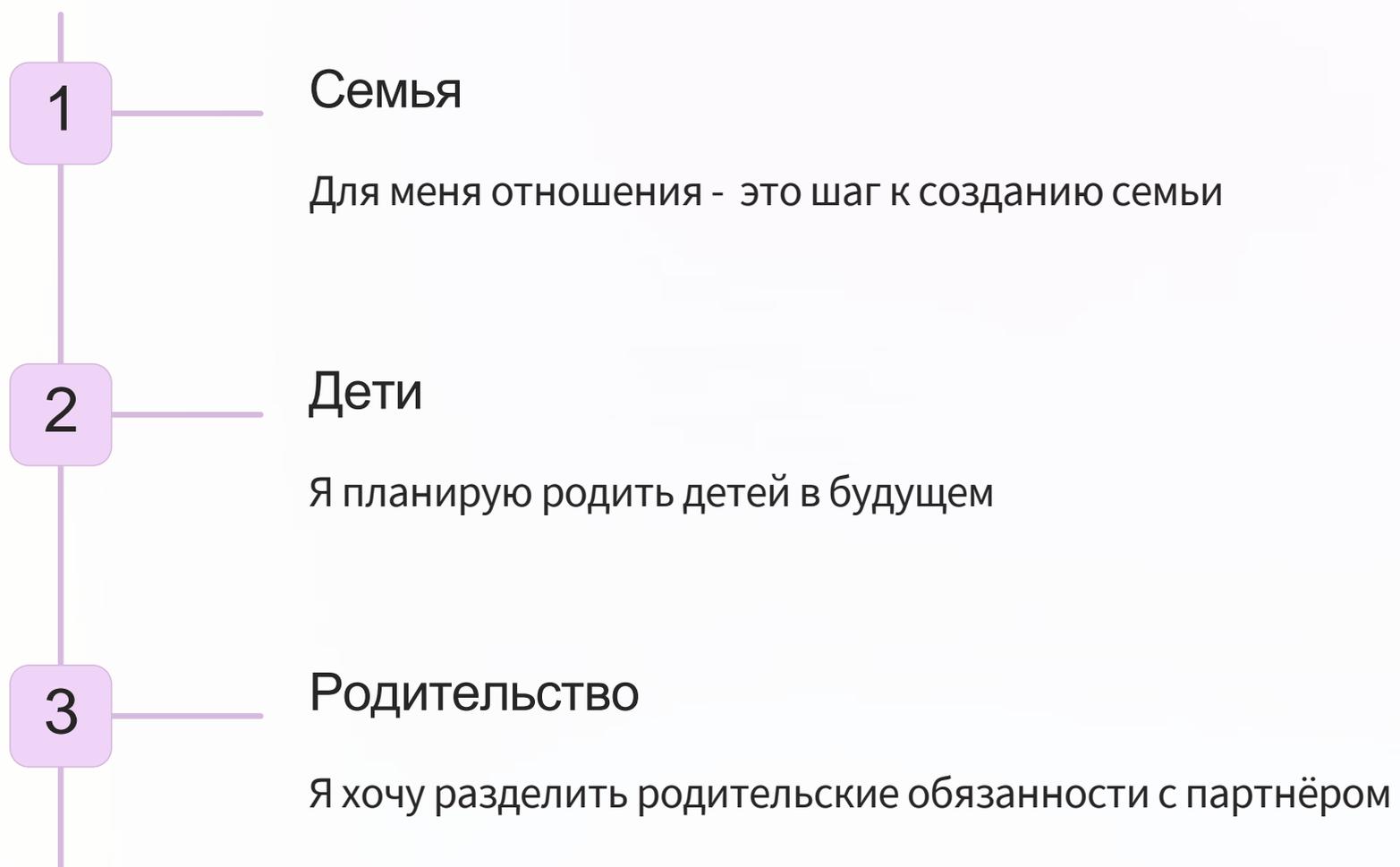
Общественное признание

Для меня имеет значение общественное признание и статус «в отношениях»

Принадлежность к паре

Мне важно чувство принадлежности к паре

11. Желая создать семью





Анализ ответов

1

Осознание желаний

Проанализируйте свои ответы на вопросы чек-листа

2

Идеальные отношения

Определите, какие отношения хотите построить именно вы

3

Подходящий партнер

Подумайте, каким должен партнёр, чтобы обеспечить вам такие отношения

Важность гармоничных отношений

Отношения – это важная сфера жизни.

От того, насколько они гармоничны, зависит успех в карьере, деньгах, а также состояние психического и физического здоровья.

Если их не наладить, то будет «колбасить» и в других сферах.



Карьера

Гармоничные отношения влияют на успех в работе



Финансы

Отношения могут влиять на финансовое благополучие



Здоровье

Отношения важны для психического и физического здоровья

С уважением,

Александр Степанов

тренер по отношениям

Подписка

Подпишитесь на мой канал по
отношениям:

<https://t.me/schastyewe>



@AL_STEPANOV

Консультация

Хотите разобрать свою
ситуацию в отношениях?

<https://t.me/sasastepanov>

