

10 VESELĪGU ATTIECĪBU PAZĪMES

Veselīgas attiecības izceļ Tevi labāko un palīdz justies patīkami. Veselīgas attiecības nenozīmē 100% "ideālas" un "perfektas" attiecības. Zemāk aprakstītās uzvedības ir tās, kurām Tev vajadzētu pievērst uzmanību, vērtējot - vai Tavas attiecība ir cieņas pilnas.

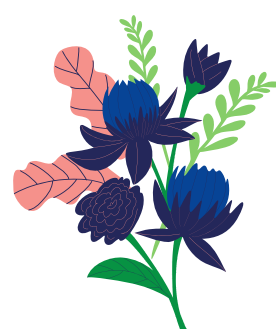


1 ĒRTS RITMS

Attiecības virzās ātrumā, kas ir patīkams. Ir normāli, ja vēlies daudz laika pavadīt kopā ar kādu, kad pirmo reizi viņu satiec, taču ir svarīgi, lai jums ir vienota izpratne un izjūta par attiecību tempu. Veselīgās attiecībās jūs nesteidzaties un neizdarāt spiedienu uz otru tādā veidā, kas liek justies neērti un nepatīkami.

2 UZTICAMĪBA

Pārliecība, ka otrs nedarīs neko tādu, lai Tevi ar nolūku sāpinātu vai sabojātu jūsu attiecības. Veselīgās attiecībās uzticēšanās rodas viegli un dabīgi. Tev nav jāapšaubā otras personas nodomi. Tava lojalitāte netiek apšaubīta un Tavs privātums un robežas tiek respektētas.



3 ATKLĀTĪBA

Tavs patiesums un atklātība tiek novērtēti. Tu vari brīvi paust savas domas bez bailēm no nosodījuma vai dusmu izvirdumiem. Veselīgās attiecībās Tev vajadzētu justies tā, it kā jūs varētu savstarpēji dalīties ar visu patiesību par savu dzīvi un jūtām. Jūs jūtaties droši, paziņojot arī iespējami nepatīkamas ziņas.



4 NEATKARĪBA

Tev ir sava dzīve arī ārpus šīm attiecībām. Tavi lēmumi satikties ar draugiem, ģimeni, kolēģiem un citiem līdzcilvēkiem tiek iedrošināti un atbalstīti. Tavam partnerim/partnerei nav jāiesaistās katrā Tavas dzīves posmā. Neatkarība nozīmē justies brīvam/ai un tādu pašu brīvību dot otram/ai.

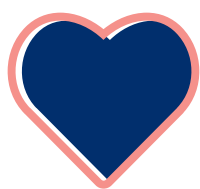


5 CIENĀ

Jūs cienāt viens/a otra/s uzskatus un viedokļus un mīlat viens/a otru par to, kas jūs esat kā cilvēks. Jūs jūtaties ērti, nosakot robežas, un esat pārliecināti, ka otrs cilvēks respektēs šīs robežas. Jūsu sasniegumi tiek savstarpēji novērtēti un jūs viens/a otru uzmundrināt sapņu un mērķu īstenošanā.

6 VIENLĪDZĪBA

Attiecības jūtas līdzsvarotas, un visi pieliek vienādas pūles attiecību attīstībā un pilnveidē. Jūs neļaujat dominēt vienas personas vēlmēm un viedokļiem. Jūs dzirdat viens/a otru un spējat atrast kompromisus. Tavas vajadzības, vēlmes un intereses ir tikpat svarīgas kā otra vajadzības un vēlmes. Var būt situācijas, kad Tu vai otrs/a iegulda vairāk (finanses, laiku, emocionālo atbalstu), taču iznākums vienmēr šķiet taisnīgs un vienlīdzīgs.



7 LĪDZJŪTĪBA

Attiecībās jūs izjūtat savstarpēju empātiju, gādīgumu un atbalstu. Veselīgās attiecībās laipnība un sirsnīgums tiek gan doti, gan saņemti. Jūs izrādāt līdzjūtību viens pret otra/s domām, jūtām un emocijām.

8 SPĒJA UZŅEMTIES ATBILDĪBU

Jūs uzņematies atbildību par saviem vārdiem un rīcību. Jūs spējat atzīt savas kļūdas un savstarpējās atvairošanās ir patiesas. Jūs abi/abas pastāvīgi cenšaties veikt pozitīvas izmaiņas, lai uzlabotu attiecības.



9 KONSTRUKTĪVS KONFLIKTS

Konflikts ir normāla un paredzama jebkuru attiecību sastāvdaļa. Visiem ir domstarpības, un tas ir labi! Veselīgs, konstruktīvs konflikts ir nepieciešams, lai jūs spētu atpazītu problēmu, par to runātu un kopīgi meklētu risinājumus. Konflikta laikā jūs izturaties cieņpilni viens/a pret otru, sarunājoties bez kliegšanas vai otra noniecināšanas.

10 PRIEKŠ

Jums patīk pavadīt laiku kopā un jūsu attiecības palīdz Tev sevī ieraudzīt un izcelt to labāko. Veselīgām attiecībām vajadzētu justies viegli un padarīt jūs laimīgus. Jūs varat justies brīvi, smieties kopā un būt paši. Nevienas attiecības nav jautras 100% to laika, bet labajiem, pozitīvajiem mirkļiem noteikti vajadzētu būt vairāk.