

Cum recunosti o relatie sanatoasa? Top ten criterii.

Indiferent ca sunt relatii de prietenie, de cuplu, de familie sau colegiale, relatiile sanatoase au ceva in comun. Fa un punctaj pentru fiecare din relatiile tale si decopera care este de nota 10!

In cadrul respectivei relatii:

1. Te simti liber
2. Esti respectat
3. Puteti discuta despre orice, cu deschidere si curiozitate
4. Esti ascultat cu atentie
5. Se tine cont si de parerea/dorinta/nevoile tale
6. Simti ca este adus la lumina tot ce-i bun si frumos in tine
7. Ai sentimentul ca esti pretios, valoros sau important
8. Traiesti un sentiment de incredere in tine si confort emotional

9. Iti doresti sa faci ceva bun pentru celalalt

10. Esti linistit, multumit sau fericit

Si acum citeste si invers: asta trebuie sa faci si tu pentru cei cu care te afli in relatie si asa isi doresc si ei sa se simta!

Carmen Todor