

Zeszyt relacji

WDZIĘCZNOŚĆ ZA MIŁOŚĆ

Rozmyślaj o miłości w swoim życiu i przyciągaj więcej pozytywności

Poświęć kilka minut każdego dnia, aby docenić miłość, którą masz w swoim życiu. Zapisz trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczna w swoim obecnym lub przyszłym życiu miłosnym. Skupiając się na pozytywnych aspektach miłości, przyciągniesz do swojego życia więcej pozytywności i miłości.

CODZIENNIE PRAKTYKUJ TE AFIRMACJE:

Afirmacje przyciągające miłość i pozytywność.

Jeśli czujesz, że potrzebujesz przyciągnąć więcej miłości i pozytywności do swojego życia, wypróbuj te afirmacje:

Jestem otwarta i gotowa na miłość w moim życiu.

Zastługuję na miłość i szczęście.

Ufam, że wszechświat przyprowadzi do mnie moją bratnią duszę.

Promieniuję miłością i pozytywnością, przyciągając miłość do mojego życia.

Jestem wdzięczna za miłość, którą mam w swoim życiu, oraz za miłość, która jeszcze nadejdzie.



Powtarzanie afirmacji codziennie to potężny sposób na przyciąganie pozytywnej energii do swojego życia. Skupiając się na pozytywnych myślach i emocjach, możesz zwiększyć prawdopodobieństwo znalezienia miłości, której pragniesz. Spróbuj i poczuj różnicę, jaką przynosi!

Eksplorowanie zaufania i relacji

- Dwie rzeczy, które mogą zniszczyć zaufanie, to kłamstwo i łamanie obietnic.
- Zaufanie to przekonanie, że ktoś będzie działał z uczciwością, integralnością i dobrymi intencjami.
- Budowanie zaufania można osiągnąć poprzez otwartą komunikację, bycie niezawodnym i dotrzymywanie zobowiązań.
- Praca zespołowa nie jest możliwa bez zaufania, ponieważ wymaga fundamentu wzajemnego szacunku i zaufania do umiejętności innych.
- Osobą, której ufam, jest...



RELACJE - REFLEKSJE

JAKIE CECHY SĄ POŻĄDANE U PARTNERA?

NIEWYPOWIEDZIANE SŁOWA DO MOJEJ DRUGIEJ POŁÓWKI:

PRZETWARZANIE NIEDAWNEGO KONFLIKTU RELACYJNEGO

FAKTY

OPINIE

CZTERY ZASADY ZMIANY ZACHOWANIA:

Jakie zachowania zmieniłyby twoje relacje na lepsze?

UCZYŃ TO OCZYWISTYM,

UCZYŃ TO ATRAKCYJNYM,

UCZYŃ TO ŁATWYM,

UCZYŃ TO SATYSFAKCJONUJĄCYM

ZGODNIE Z KSIĄŻKĄ "ATOMOWE NAWYKI" AUTORSTWA JAMESA CLEARA

USTAWIANIE GRANIC

GRANICE INTRO

Granica to psychologiczny lub emocjonalny limit, który określa akceptowalne i odpowiednie sposoby, w jakie inni mogą zachowywać się i wchodzić z tobą w interakcję. Granice są kluczowym aspektem zdrowych relacji i dbania o siebie, ponieważ pomagają osobom utrzymać dobre samopoczucie emocjonalne, chronić swoją przestrzeń osobistą oraz komunikować swoje potrzeby i limity innym.

DEFICJA

Granice to niewidzialne linie oddzielające twoją indywidualność, potrzeby i wartości od tych należących do innych osób. Służą jako ramy określające, jak chcesz być traktowany i jak będziesz traktować innych.

PRZYKŁADY GRANIC

ZAWODOWE

FIZYCZNE

FINANSOWE

EMOCJONALNE

DUCHOWE

INTELEKTUALNE

SEKSUALNE

CZAS

UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE DO USTALANIA GRANIC

Delikatność. Nie atakuj, nie groź i nie oceniaj innych.

Zainteresowanie. Wykaż zainteresowanie dobrymi umiejętnościami słuchania (nie przerywaj innym, by mówić).

Uznaj. Potwierdzaj myśli i uczucia drugiej osoby.

Łatwość. Staraj się mieć zrelaksowaną postawę (często się uśmiechaj i bądź wyluzowana).