10 ZASAD ZDROWEJ RELACJI

Marta Nagórka

certyfikowany coach, mentor i konsultant kryzysowy

Czujesz się:

* zagubiona?
* „nie dość dobra”?
* nieszczęśliwa?

Wiele rzeczy w Twojej relacji nie wygląda tak jak powinno?

Martwisz się, że Twoje życie już nigdy nie będzie poukładane?

Jesteś:

* zmęczona?
* przestraszona?
* sfrustrowana?

Tak się cieszę, że zdecydowałaś się zrobić pierwszy krok ku świadomości w relacji, która być może już doprowadza Cię już do szaleństwa.

Ten e-book jest po to, aby pomóc Ci uporządkować uczucia, które masz w tej chwili wobec swojego partnera. Jak mówi ludowe przysłowie „Miłość jest ślepa". Kiedy kochasz swojego partnera, a mimo wszystko wasza relacja jest toksyczna, zapominasz że jesteś na tyle silna aby rozpocząć pracę nad sobą, zmienić to co „niezdrowe" w waszej relacji lub ją zakończyć.

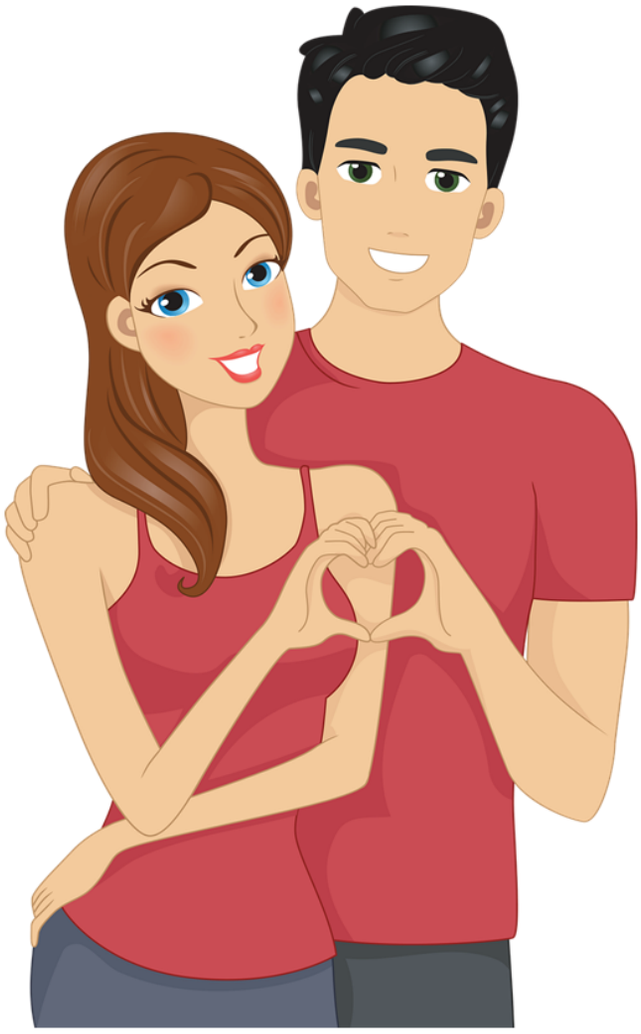
10 podstawowych zasad zdrowej relacji pomoże Ci uświadomić sobie, że masz prawo i zasługujesz na kochającą, życzliwą, pełną szacunku i satysfakcji relację.

Pamiętaj! Te zasady obowiązują w obie strony. Masz do nich prawo, tak samo jak Twój partner. Zdrowe zasady relacji, to zdrowa relacja między partnerami.

* 10 podstawowych zasad, o których piszę w tym e-booku, zostało zainspirowanych książką „The Verbally Abusive Relationship" Patrici Evans.

Zasada nr 1

Masz prawo do wsparcia emocjonalnego



Masz prawo do relacji partnerem, który jest w stanie odłożyć na bok własne interesy i potrzeby, gdy potrzebujesz jego wsparcia, czujesz się zdenerwowana, smutna lub zła. Masz prawo do bycia z partnerem, który da Ci wsparcie emocjonalne, bez osądzania. Masz prawo do relacji z partnerem, który nie obwinia Cię za „zepsucie mu dnia” lub „pogorszenie mu nastroju”. Masz również pełne prawo do relacji z partnerem, który jest czuły, cierpliwy, wspierający i chętnie Cię wysłucha.

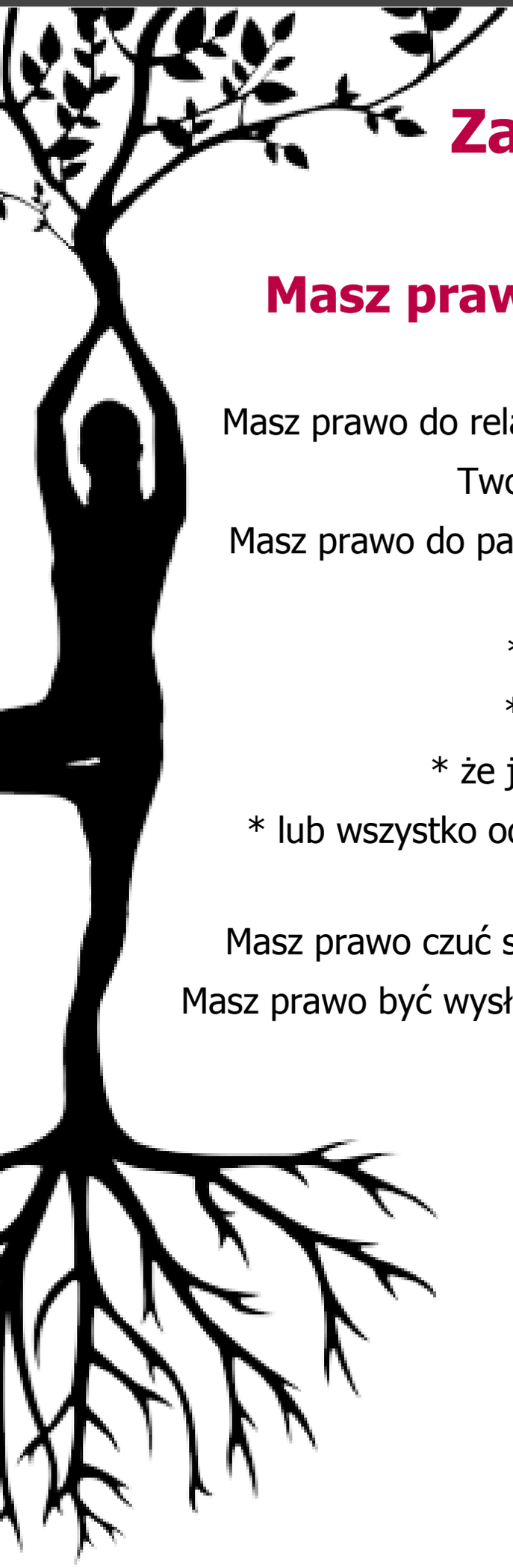
Zasada nr 2

Masz prawo spełniać swoje marzenia

Masz prawo do relacji z partnerem, któremu obcy jest sabotaż, umniejszanie i odrzucanie Twoich pomysłów. Masz prawo otrzymywać wsparcie od swojego partnera. Masz również prawo do relacji z partnerem, który chce dla Ciebie absolutnie wszystkiego co najlepsze

–

bez żadnych ograniczeń.



Zasada nr 3

Masz prawo do swoich uczuć

Masz prawo do relacji z partnerem, który akceptuje Twoje samopoczucie.
Masz prawo do partnera, który nigdy nie powie Ci:

* co masz czuć
* że źle czujesz
* że jesteś zbyt wrażliwa
* lub wszystko odbierasz w niewłaściwy sposób.

Masz prawo czuć się dokładnie tak, jak się czujesz!
Masz prawo być wysłuchaną, a Twoje uczucia uznane za prawdziwe.

Zasada nr 4

Masz prawo mieć odmienne zdanie

Masz prawo do relacji z partnerem, który wysłucha Twojej opinii i tego co myślisz na dany temat.
Masz prawo do partnera, który nie tylko Cię słucha, ale także usłyszy, to co powiedziałaś.
Masz prawo do uprzejmej rozmowy, nawet jeśli macie odmienne zdanie lub Twój partner nie zgadza się z tym, co mówisz.
Masz prawo do posiadania i wyrażania własnych myśli i opinii na każdy temat , bez odrzucania ich jako błędnych, nieistotnych lub nieważnych.

Zasada nr 5

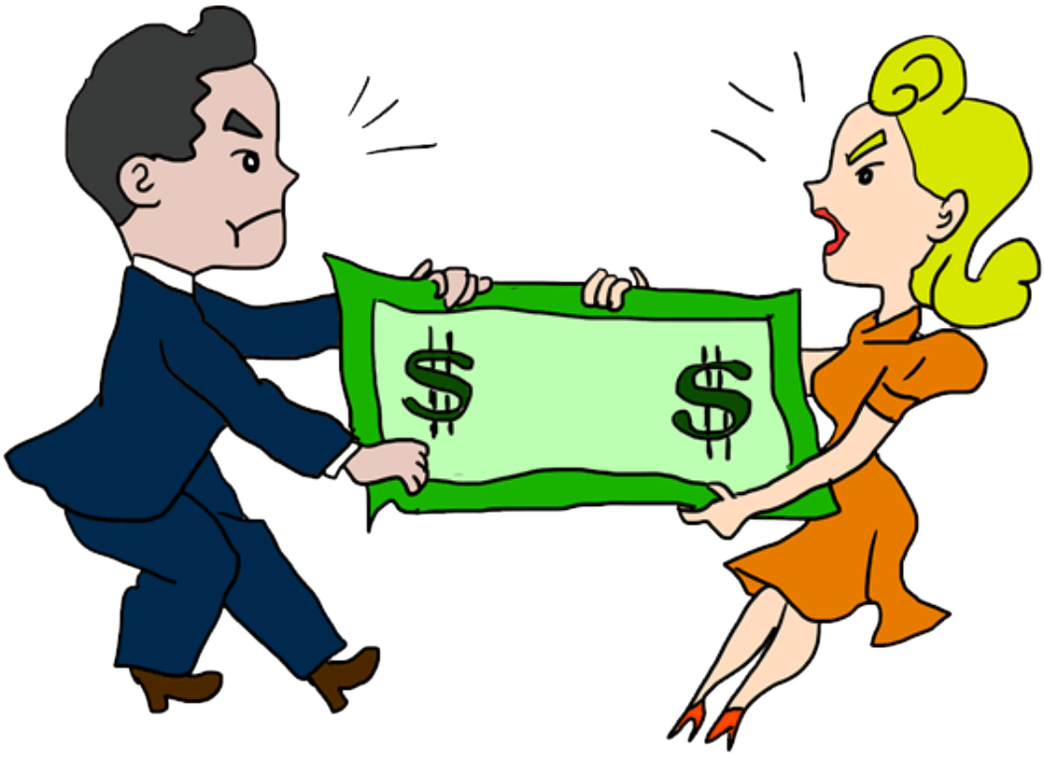
Masz prawo do szczerych przeprosin

Masz prawo do relacji z partnerem, który traktuje Twoje uczucia poważnie i szanuje je.
Masz prawo do partnera, który szanuje Twoje granice wokół żartów, które uważasz za lekceważące, nieuprzejme i niezbyt zabawne. Jeśli poczujesz się urażona masz prawo do przeprosin.

Zasada nr 6

Masz prawo do jasnej odpowiedzi na zadane przez Ciebie pytanie

Masz prawo zapytać o wasze wspólne finanse i otrzymać odpowiedzi. Masz prawo pytać o decyzje, które dotyczą Ciebie lub mają na Ciebie jakikolwiek wpływ, i być uwzględniana w podejmowaniu takich decyzji. Masz prawo wiedzieć, gdzie jest Twój partner, z kim rozmawia i z kim spędza czas, gdy go o to zapytasz.



Zasada nr 7

Masz prawo do szacunku

Masz prawo do relacji z partnerem, który nie obwinia Cię za wszystko, co jest nie tak w jego życiu, ani za wszystko, co go martwi. Nie ponosisz odpowiedzialności za to, jak czuje się Twój partner lub jak się zachowuje. Wszelkie podejmowane przez niego działania są jego wyłączną odpowiedzialnością. Nie jesteś również odpowiedzialna za jego szczęście lub nieszczęście. Nie możesz zmusić swojego partnera do zrobienia czegoś, czego on nie chce robić.

Zasada nr 8

Masz prawo do życia wolnego od krytyki i osądów

Masz prawo do partnera, który nie krytykuje nieustannie tego, co robisz i co mówisz. Masz prawo do partnera, który akceptuje to, że nie robisz rzeczy po jego myśli lub nie widzisz rzeczy z jego punktu widzenia. Możesz popełniać błędy, zmieniać zdanie i nie być za to krytykowana ani osądzana. Masz prawo do tego, by o Twojej pracy i zainteresowaniach mówić z szacunkiem. Szanujcie to co lubicie i doceniajcie wkład, który wnosicie w Wasze życie osobiste, jak i zawodowe.

Zasada nr 9

Masz prawo do wsparcia

Masz prawo do relacji z partnerem, który wspiera Twoje marzenia i celebruje to, Kim Jesteś. Kogoś kto widzi Twój największy potencjał, zachęca Cię do bycia najlepszą możliwą wersją siebie i życia jak najlepiej. Masz prawo do partnera, który nie sabotuje ani nie przeszkadza w Twoim rozwoju osobistym.

Zasada nr 10

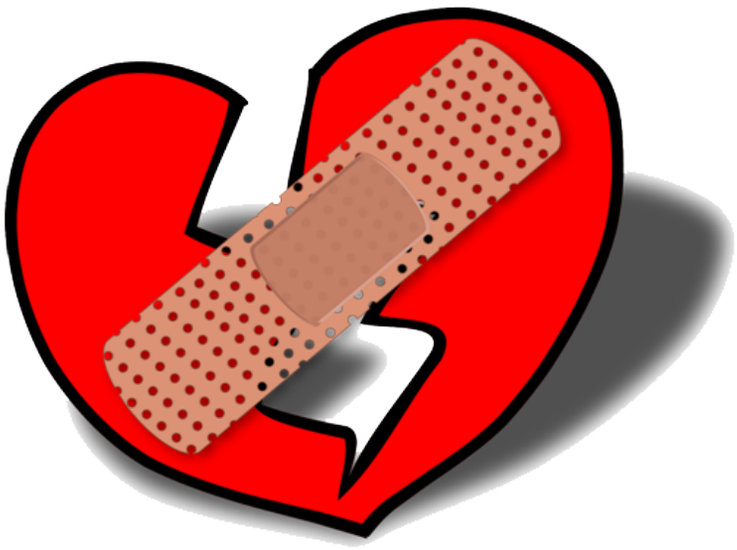
Masz prawo do poczucia bezpieczeństwa

Masz prawo do relacji z partnerem, który nigdy nie zwraca się do Ciebie w sposób ujmujący Twojej wartości. Masz prawo do partnera, który mówi prawdę, a Ty nie musisz zgadywać, co się stało. Masz prawo do partnera, który nie wybucha gniewem i nie znęca się słownie, czy fizycznie. Masz prawo do partnera, który jest przewidywalny emocjonalnie i partnera, który z szacunkiem „prosi", a nie każe Ci coś zrobić. Masz prawo opuścić każdy związek, w którym czujesz się ZAGROŻONA emocjonalnie lub fizycznie.

CO DALEJ ?

Może już wiesz (lub podejrzewasz), że Twój związek jest toksyczny, ale ...

utknęłaś, czujesz się zdezorientowana i nie masz pojęcia, co robić dalej. Może zostałaś porzucona lub sama podjęłaś decyzję o wyjściu z toksycznej relacji, ale czujesz się zagubiona, bez celu, samotna i chętne byś do niego pobiegła.
A być może po prostu wiesz, że coś jest nie tak w Twoim związku i próbujesz dowiedzieć się, co to jest – i co z tym zrobić.



Niezależnie od tego, czy masz obecnie do czynienia z separacją/rozwodem, uzależnieniem od byłego partnera, niewiernością, przemocą emocjonalną lub werbalną, czy też jesteś nieszczęśliwa w swoim związku i nie możesz wskazać dlaczego - teraz jesteś na właściwej drodze aby móc to zmienić.

TWÓJ NASTĘPNY KROK

Witam Cię serdecznie, nazywam się Marta Nagórka.
Cieszę się, że tutaj Jesteś. Jako certyfikowany coach, mentor i konsultant kryzysowy wspieram kobiety w kryzysie o lekkim i średnim natężeniu. Specjalizuję się w pracy z kobietami doświadczającymi kryzysu emocjonalnego w relacji z toksycznym partnerem, rodzicem czy też szefem.
Moją misją jest uświadomienie jak największej liczby kobiet zranionych, będących w toksycznych relacjach, zapewnienie im programów psychoedukacyjnych, rozwojowych, wzmocnienie ich pewności siebie i poczucia własnej wartości. Chcę również być radosną inspiracją dla wszystkich tych kobiet, które są jeszcze przekonane, że nic nie da się w ich sytuacji zrobić, a one są skazane na toksyczną relację.

Jeśli potrzebujesz bezpiecznego miejsca, aby zatrzymać lawinę toksyczności w Twojej relacji i jesteś gotowa na wsparcie, zapraszam Cię, abyś dołączyła do grona świadomych i szczęśliwych KOBIET.

Więcej informacji znajdziesz na stronie STOPToksycznejRelacji.pl Zrobienie kolejnego kroku jest bardzo proste - kliknij w poniższy link i umów konsultację „STOP toksycznej relacji”.

Umów Konsultację