

# Як покращити стосунки (2025)

## Етапи й зміни в стосунках



➔ З плином часу стосунки змінюються.

➔ На якому етапі ви перебуваєте? Що це може означати для ваших стосунків?

➔ Переверніть картку, щоб дізнатися.



Романтика

Реальність



Боротьба  
за владу



Пошук себе



Прийняття



Взаємна любов  
і повага



# Етапи й зміни в стосунках

**Довгострокові стосунки зазвичай проходять через багато ЕТАПІВ і ЗМІН. Для кожної людини це відбувається по-різному, і на ваш досвід впливатимуть зміни у ваших життях.**

## 1) Romance

З цього починається багато стосунків – усе здається ідеальним, і хочеться не розлучатися ані на мить.

## 2) Реальність

Ви починаєте помічати недоліки один одного. Ви можете виявити, що прагнете різного від життя.

## 3) Боротьба за владу

Щоб з'ясувати, як усе має бути влаштовано у взаєминах між вами двома, вам, можливо, доведеться досягти компромісу з таких важливих питань, як діти, гроші або домашні обов'язки.

## 4) Пошук себе

Щойно ви з'ясуєте, як працюють ваші стосунки, ви можете відчути потребу зосередитися на собі самих – на ваших особистих сподіваннях і мріях. Для багатьох пар це може виявитися непростим етапом.

## 5) Прийняття

Коли ви навчитеся поважати потреби одне одного, ви можете почати сприймати свої відмінності як перевагу.

## 6) Взаємна любов і повага

Ви вчитеся любити одне одного повністю – зі всіма недоліками. Ви знайшли спосіб збалансувати свої індивідуальні потреби зі своїми ролями в стосунках.

Протягом усього життя ви можете переходити вниз і вгору між етапами. Великі зміни, як-от народження дитини або втрата роботи, можуть спричиняти суперечки, здатні відкинути вас назад. І ви не завжди будете обоє на одному етапі.



**щоб переглянути  
відео на тему:**

- На якому етапі, на вашу думку, ви зараз перебуваєте?
- А до якого етапу відніс би себе ваш партнер?
- Що вам потрібно зробити, щоб перейти на наступний



Відскануйте QR-код або відвідайте сторінку [bit.ly/stages-changes](https://bit.ly/stages-changes) щоб переглянути відео на тему