

# Lepsze relacje (2025)

Kłótnie są jak ogień



DRWA



O jakie kwestie kłóćcie się najczęściej?



ZAPAŁKA



Co zwykle wywołuje kłótnię?



PALIWO



Co pogarsza sytuację?  
Czy podsycacie ogień?



WODA



Co pomaga załagodzić atmosferę?



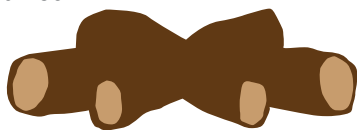
# Kłótnie są jak ogień

## 1) Kłótnię można wyobrazić sobie jako ogień.

**Drwa** to sprawy, o które kłócicie się najczęściej. Nawet jeśli układa się między wami dobrze, te drwa nadal gdzieś są.

Niektóre typowe przykłady takich drew to:

- finanse
- znajomi
- obowiązki domowe
- seks
- dzieci



Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę [bit.ly/logsandfire](https://bit.ly/logsandfire) aby obejrzeć odpowiedni klip wideowideo clip

## 2) Zapałką może być wszystko, co wywołuje kłótnię:

- niewłaściwy ton głosu
- stres
- niesłuchanie siebie nawzajem



## 3) Gdy kłótnia się rozpocznie, często możemy pogorszyć sytuację tym, jak zareagujemy. Oto, co może dodać paliwa do ognia:

- podniesienie głosu
- wyjście z pomieszczenia
- tłumienie emocji
- mówienie przykrych rzeczy
- przywoływanie wcześniejszych kłótni



## 4) Są też rzeczy, które możemy zrobić, aby nie dopuścić do zaognienia sporu. Oto, jak można ugasić ogień wodą.

- odpocząć od siebie
- słuchanie
- przeprosić
- przytulić się



## Oto kilka rzeczy, które warto wypróbować:

- Pomyśl, co może być waszymi drwami.
- Następnym razem w czasie kłótni spróbuj wychwycić moment, w którym dorzucacie paliwa.
- Spróbuj ugasić sytuację, zanim konflikt się nasili.