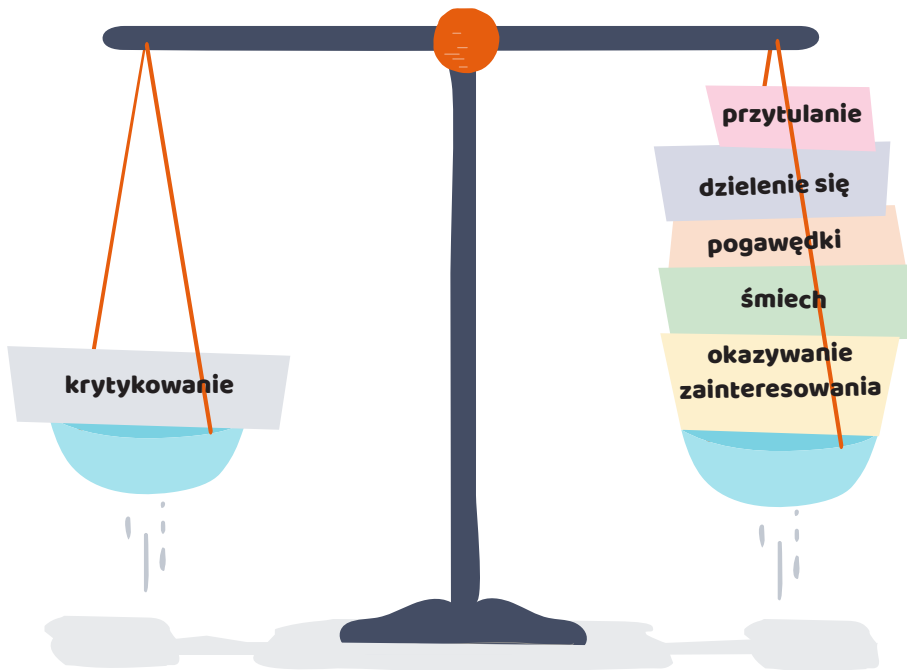


- ➔ **Ilu pozytywnych chwil potrzeba, aby zrównoważyć każdą negatywną chwilę?**
- ➔ **Odwróć kartę, aby się dowiedzieć.**



# Magiczne proporcje

Nawet najszcześniejsze pary miewają trudne momenty. Czasami może się okazać, że odzywasz się niemiło, krytykujesz, krzyczysz lub obwiniasz drugą osobę o coś. Co trzeba zrobić, aby to zrównoważyć? Eksperti od relacji mówią nam, że za każdą **jedną negatywną chwilę** potrzeba **pięciu pozytywnych chwil**.

## Aby zrównoważyć każdą negatywną interakcję z partnerem/partnerką:

- krytykowanie
- próbę postawienia na swoim
- obwinianie
- Name-calling.
- wyzwiska
- szydzenie
- krzyki
- postawę obronną
- przekonywanie do swoich racji



## Potrzebnych jest pięć pozytywnych interakcji:

- przytulanie
- dzielenie się
- pogawędki
- śmianie się razem
- wspieranie się
- okazywanie zainteresowania
- słuchanie
- wdzięczność
- przemyślane podarunki



## Zacznij stosować magiczne proporcje:

- Pomyśl o waszym związku.
- Co pozytywnego możecie zrobić dla siebie nawzajem?
- Co możesz zrobić, aby pokazać, że wam zależy?

