

ZDRAVÝ/NEZDRAVÝ VZTAH

Jak by měl zdravý vztah vypadat?

- vzájemně si důvěřujete, cítíte se spolu bezpečně
- při řešení problémů hledáte společné porozumění
- můžete spolu mluvit o čemkoliv
- máte jasně vytyčené hranice
- rádi děláte věci pro toho druhého (ale i pro sebe)
- máš zájmy i mimo váš vztah, udržuješ svá přátelství
- respektujete své soukromí
- vzájemně se přijímáte a podporujete
- víte o svých pocitech a potřebách

A jak naopak zdravý vztah nevypadá?

- tvá radost a štěstí nejsou pro tvého/tvou partnera/partnerku důležité
- nezáleží mu/ji na tvých nápadech a pocitech
- neříkáš mu/ji, co si doopravdy myslíš nebo cítíš
- jsi obviňován/a, vždy jsi to ty, kdo udělá něco špatně
- bojíš se mu/ji cokoli říct či dokonce vztah ukončit
- jsi nucen/a dělat něco, co nechceš
- má kontrolu nad tím, co děláš, jak vypadáš, s kým trávíš čas, jak utrácíš své peníze
- zakazuje ti dělat určité věci
- fyzicky či psychicky ti ubližuje či tě trestá

#LÁSKANEMÁBOLET