

## Ca o relatie de cuplu sa dureze sau sa existe

1. Comportamentul si abilitatile necesare pentru o relatie de cuplu eficienta se invata
2. Ca sa poti iubi pe cineva, trebuie mai intai sa te iubesti pe tine insuti.
3. Majoritatea cuplurilor pot fi imbunatatite atunci cand exista o intelegere mai profunda a propriului comportament si atunci cand acestea invata sa se comporte diferit;
4. Imaginea de sine se imbunatateste atunci cand realizam ca suntem in control asupra propriilor noastre vietii;
5. Avem puterea de a alege cum gandim, cum si ce simtim, cum ne comportam si mai ales avem puterea de a alege atitudinea pe care o avem in fata evenimentelor ;
6. Putem invata sa actionam mai mult decat sa reactionam surprinzandu-ne inainte de a raspunde. Putem alege un raspuns nou care sa fie in concordanta cu scopurile pozitive;
7. Exista 4 metode de comunicare ineficienta in relatia de cuplu: criticismul, dispretul, defensiva si limbajul agresiv.
8. Toate comportamentele sunt directionate spre implinirea unui scop constientizat sau nu. Atunci cand identifici scopul comportamentului tau sau al partenerului tau, poti intelege mai bine actiunile sale. Reciproca este valabila.
9. Intr-o relatie de cuplu sanatoasa partenerii aleg urmatoarele scopuri pozitive: sa coopereze, sa contribuie, sa incurajeze, sa accepte responsabilitatea pentru comportamentul individual.
10. Cea mai mare parte a conflictelor maritale implica unul dintre urmatoarele scopuri ce pot distruge relatia de cuplu: castigarea puterii, atragerea atentiei, razbunarea,

ascunderea lipsurilor.

11. Pentru a identifica scopurile partenerului tau intreaba-te: cum reactionezi atunci cand partenerul tau actioneaza? fii constient/a de reactia partenerului tau atunci cand incerci sa corectezi comportamentul.
12. Poate ca o declaratie din partea ambilor parteneri de cuplu cu privire la viitorul relatiei lor (cum vad relatia de cuplu peste 5 ani, dar peste 10 ani) ii poate ajuta sa vada in viitor mai clar.
13. Oferiti-va un timp al vostru, nu uitati daca sunteti ocupati si va vedeti rar in timpul saptamanii intalnirile planificate de 2-3 ori pe saptamana va pot ajuta sa depasiti frustrarea de a fi despartiti atat de mult in restul saptamanii.