

İlişki Netleştirme Soruları

Romantik ilişkiler, bazen çelişkili duygulara yol açan büyük bir neşe ve sıkıntı kaynağı olabilir. İlişkinizde büyük bir taahhütte bulunmak, ayrılmak veya başka bir değişiklik yapmak gibi bir konuda emin olmadığınızda, bir adım geri atıp duygularınızı netleştirmek yararlı olacaktır. Talimatlar: Aşağıdaki sorular üzerinde düşünün ve ardından yanıtlarınız hakkında tartışın veya günlük tutun.

İnançlar, değerler ve hedefler

- Her birimiz ilişkimize ne kadar öncelik veriyoruz?
- Ne dereceye kadar benzer ilişkilere sahip hedefler?
- Hedeflere ne kadar saygı duyuyoruz? birbirimizin farklılıklarını?
- Ne ölçüde birbirimizin otantik benliklerimiz?
- Yaşam tarzlarımız ne kadar uyumlu?
- Önemli inanç ve değerleri ne kadar paylaşıyoruz?
- İlişkide ne derece mutluluk buluyoruz?

Aile ve sosyal yaşam

- İlişki dışında ne ölçüde sosyal ilişkilerimiz var?
- Aile ve arkadaşların ilişkiye katılımı konusunda ne derece hemfikiriz?
- Birlikte ve ayrı geçirilen zaman konusunda ne kadar hemfikiriz?
- Çocuk sahibi olup olmama konusunda ne kadar hemfikiriz?
- Ebeveynlik tarzlarımız ne ölçüde uyumlu?
- İş-yaşam dengesi konusundaki görüşlerimiz ne kadar uyumlu?

İletişim

- Birbirimize karşı ne derece dürüst olabiliriz?
- Ne sıklıkla duygusal destek veriyor ve alıyoruz?
- Sorunları ne ölçüde doğrudan ele alabiliyoruz?
- Çatışmaları ne sıklıkla birlikte çözebiliyoruz?
- Birbirimizi ne kadar dikkatle dinliyoruz?
- Ne sıklıkla olumlu iletişim kuruyoruz?
- Birbirimiz tarafından ne ölçüde anlaşıldığımızı hissediyoruz?

Samimiyet

- Birbirimize duyduğumuz çekimi ne sıklıkla ifade ediyoruz?
- Duygusal sevgimizi ne sıklıkta ifade ederiz?
- Fiziksel sevgiyi ne sıklıkta ifade ediyoruz?
- Birbirimize ne derece yakın hissediyoruz?
- Cinsel ilgi ve ihtiyaçlarımız ne kadar uyumlu?
- Birbirimize karşı ne ölçüde güvende ve emniyette hissediyoruz?