

Rozdział 1 — Start i fundamenty

Przewodnik: Relacje i związki

Cel rozdziału

Pomóc Ci świadomie rozpocząć lub wzmocnić związek, budując solidny fundament: zaufanie, komunikację i zgodność wartości.

Autodiagnoza (15 min)

Zapisz 3 wartości, których nie negocjujesz w relacji (np. lojalność, szczerość, rozwój). Dodaj 3 potrzeby, które najczęściej zostają u Ciebie niezauważone.

Język komunikacji

Używaj komunikatów JA: „Czuję... kiedy... bo... Potrzebuję... Proponuję...”. Przykład: „Czuję się pominięty, kiedy plany zmieniają się w ostatniej chwili, bo potrzebuję przewidywalności. Proponuję ustalać termin do piątku.”

Granice i zgody

Granica = co jest dla mnie OK/NIE OK. Zgoda = świadome „tak” na konkretne zachowania. Ustalcie obszary: czas wolny, kontakty z ex, social media, pieniądze, intymność.

Rytuały bliskości

Minimum jeden codzienny mikro-rytuał (10–15 min): wspólny spacer bez telefonów, wieczorne 3 rzeczy wdzięczności, 20-sekundowy przytulas po pracy.

Konflikt bez eskalacji

Zasada 20/20/20: 20 sekund pauzy na oddech, 20 minut ochłonięcia, a dopiero potem 20 minut rozmowy o jednym temacie. Unikaj globalnych etykiet typu „zawsze”, „nigdy”.

Czerwone flagi

Ukrywanie kontaktów, gaslighting (podważanie Twojej percepcji), izolowanie od bliskich, kontrola finansowa, powtarzalne łamanie ustaleń.