

КАК РАСПОЗНАТЬ



FILM NEGATIVE



FILM NEGATIVE



Прочитай данные утверждения и честно ответь **«да»** или **«нет»**, а затем сверься с ключами в конце.

УТВЕРЖДЕНИЯ:

- В отношениях я часто чувствую необъяснимую тревогу без видимых на то причин.
- Партнеры могут меняться, но отношения всегда чем-то похожи на предыдущие.
- Часто в отношениях происходит цикл одинаковых конфликтов и ссор, которые повторяются друг за другом.
- Я нахожу закономерность в отношении моих родителей друг к другу и в своих отношениях с партнерами.
- В отношениях мы идем обычно по одному сценарию: например, жертва и спасатель, жертва и агрессор, мать и сын, отец и дочь.
- Часто я слышу от разных партнеров одни и те же фразы, как будто они сговариваются за моей спиной.
- Я часто нахожу сходства в циклах отношений: повод – конфликт – примирение – затишье, а далее все повторяется по кругу.
- Мне часто кажется, что я хожу по замкнутому кругу.
- Я могу менять одни отношения на другие, но проблемы в них часто повторяются.
- Ссоры и примирения в отношениях обычно по кругу сменяют друг друга.

КЛЮЧИ:



0-2 «да»: вероятно, ты накручиваешь себя, и никакого повторяющегося сценария у тебя нет – постарайся объективно пересмотреть свое поведение в отношениях или отношения с конкретным партнером, возможно, дело далеко не в тебе.



3-10 «да»: с большой вероятностью ты действительно ходишь по замкнутому кругу – твои отношения повторяются, конфликты и примирения сменяют друг друга, партнеры могут меняться, а вот проблемы остаются те же. Определи причину основных конфликтов и подумай, прежде всего, что конкретно можешь изменить в своем поведении, а также каких мужчин ты больше не готова впускать в свою жизнь. Как только ты в следующий раз заподозришь повторяющуюся модель, сразу меняй свое поведение и мужчину рядом, примерно через несколько раз круг тебя отпустит.