Чек-лист: Готов(а) ли я к крепким отношениям?

1. Эмоциональная зрелость

☐ Я умею управлять своими эмоциями, даже когда злюсь или расстраиваюсь
☐ Я не перекладываю вину на других, если что-то не так
☐ Я могу признать свои ошибки и стараюсь делать выводы
☐ Я не убегаю от сложных разговоров

2. Умение общаться и решать конфликты

☐ Я умею спокойно обсуждать проблемы
☐ Я слушаю, а не только говорю
☐ Я стараюсь понять точку зрения партнёра
☐ Я не использую манипуляции или обиды как способ влияния

3. Надёжность

☐ Я держу слово, даже если это мелочь
☐ Мои действия предсказуемы —меня легко «читать»
☐ Я беру на себя ответственность за совместные дела
☐ Люди могут на меня положиться

4. Эмпатия и поддержка

☐ Я чувствую, когда близкому плохо, даже если он ничего не говорит
☐ Я умею утешать, не обесценивая чувства
☐ Я проявляю заботу не только на словах
☐ Мне важно, чтобы рядом были в порядке — эмоционально и физически

5. Позитив и стрессоустойчивость

☐ Я не впадаю в панику при первых трудностях
☐ Вижу смысл даже в сложных ситуациях
☐ Стараюсь сохранять спокойствие, когда другие теряются
☐ Мне легче поддерживать, чем накручивать

6. Совпадение по ценностям

☐ Я понимаю, что для меня важно в жизни — семья, дети, работа, стиль жизни
☐ Я готов(а) обсуждать важные темы ещё на старте отношений

☐ Я уважаю ценности другого, но знаю, где мои «границы»

☐ Мне важно строить общее, а не просто «быть рядом»

7. Умение радоваться жизни вместе

☐ Мне нравится делиться радостью и эмоциями

☐ Я умею шутить, веселиться, не быть «серьёзным 24/7»

☐ Мне важен уют, атмосфера в доме и отношениях

☐ Я готов(а) предлагать что-то новое для нас двоих

Как анализировать чек-лист: «Готов(а) ли я к крепким отношениям?»

Этот чек-лист — не экзамен, а зеркало. Он помогает взглянуть на себя честно и увидеть, какие качества уже развиты, а над чем ещё можно поработать. Вот несколько подходов к анализу:

1. Подсчёт «галочек».

Посчитайте, сколько утверждений вы отметили:

- ✓ **25–28 баллов** — у вас уже хорошая основа для здоровых, зрелых отношений.
- ✓ **18–24 балла** — у вас есть много сильных сторон, но стоит поработать над отдельными моментами.
- ✓ **меньше 18 баллов** — это не «приговор», а сигнал: вам стоит больше внимания уделить своему внутреннему состоянию и навыкам общения.

2. По блокам: где «проседаете».

Проанализируйте не только общий счёт, но и **в каких именно категориях** меньше всего галочек:

- ✓ Эмоции?
- ✓ Конфликты?
- ✓ Надёжность?
- ✓ Эмпатия?
- ✓ Ценности?

Это покажет, **где слабое звено**, над которым стоит поработать в первую очередь.

3. Обратная честность.

На те пункты, где **галочка не стоит**, попробуйте задать себе вопросы:

- ✓ Почему мне трудно это делать?
- ✓ Был ли в моей жизни опыт, когда я так поступал(а)?
- ✓ Что мешает — страх, обида, неумение, прошлый негативный опыт?

Сохраните этот чек-лист и вернитесь к нему через 3–6 месяцев. Сравните: что изменилось? Что стало легче?