

# SPEKTRUM RELACJI

## ZDROWE RELACJE

Oparte na równości i szacunku

- Otwartość w komunikacji
- Szacunek
- Zaufanie
- Uczciwość
- Równość
- Troska

## NIEZDROWE RELACJE

Oparte na próbach kontrolowania drugiej osoby

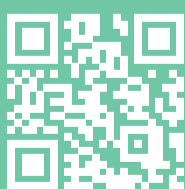
- Brak uwagi
- Walka o władzę
- Zazdrość
- Nieszczerość
- Skrajne wahania nastroju
- Kontrolowanie

## RELACJE PRZEMOCOWE

Oparte na kontroli i użyciu siły

- Oskarżenia
- Groźby
- Izolacja
- Wymuszanie
- Kontrola
- Upokarzanie

Kod QR do chatu Sjúktspjall:



Spektrum relacji rozciąga się od tych zdrowych przez niezdrowe aż po te przemocowe.

W którym miejscu znajduje się Twoja relacja?

SJÚKÁST 