

إذا كان يفعل هذه الأشياء ، انه يتمتع بصحة عاطفية...

علاقتك لن تنجح دون هذه الأشياء الهامة جدا...

هنا بعض الخصائص الهامة للشركاء الصحيين لمساعدة النساء على معرفة بشكل أفضل إذا كان شريك حياتهن يتصرف بطريقة ناضجة، مستقرة، وصحية عاطفيا.

يصغي أكثر مما يتحدث:

شخص ناضج عاطفيا يدرك أن الاصغاء يمكن أن يكون مهما كثيرا. في عالم من المعلومات المستمرة، الثثرة، والالهاء، الشريك الذي يمكن ضبط الضوضاء والاهتمام بك حقا ينبغي أن يقدر للغاية.

بالإضافة إلى ذلك، العثور على شخص يمكن أن يفسح المجال للتعرف على مشاعر الشخص الآخر هو أمر مهم جدا يجب البحث عنه في شريك حياتك.

يتحدث عن الأشياء التي يخافها من دون الخجل أو إلقاء اللوم على نفسه أو الآخرين، بما في ذلك أنت:

في صميم العديد من المشاجرات هي المخاوف غير المعلنة والشكوك التي تؤثر سلبا على ثقتنا ببعضنا البعض. قد يكون من الصعب أن نناقش علنا مخاوفنا مع شركائنا، ولكن عندما نعطي الأمر أولوية لجعل ذلك جزءا طبيعيا من علاقاتنا، فإنه سيساعد على بناء تواصل أفضل - الذي يبني في حد ذاته المزيد من الثقة والحميمية مع مرور الوقت.

انه يقبل الظروف الحالية دون اللوم ويعمل على إيجاد سبل لجعل الأمور أفضل:

في بعض الأحيان، الأشياء تنكسر. في بعض الأحيان، يحدث أمر غير متوقع ويسبب ضررا. الحياة فوضوية، لا يمكن التنبؤ بها، وسوف تتضمن النضالات والإحباط أحيانا. من المهم أن يكون قادر على الاعتراف بذلك دون السماح للخوف أو الإحباط بالاستيلاء على أفكاره ومشاعره.

إن إلقاء اللوم عندما تسوء الأمور هو دافع طبيعي - نريد أن نفهم لماذا حدث شيء سيء ونحدد من أخطأ، إذا كان أي شخص ينبغي أن يكون

مسؤولا. ولكن، الناس الناضجين عاطفيا يجدون طرقا لحل المشاكل دون اللجوء إلى إلقاء اللوم على الآخرين.