



Осознавание потребности в безопасности и защите

Чувство безопасности важно в жизни, особенно в отношениях. Действительно, «безопасность связана с уверенностью в том, что связь и ресурсы доступны и будут доступны в будущем», и это крайне важно для сотрудничества и близости в отношениях (Чен, 2019, стр. 43).

Используйте эту рабочую тетрадь, чтобы лучше понять, что необходимо, чтобы чувствовать себя в безопасности в повседневной жизни или в стрессовый период.

Что бы вы могли сделать, чтобы предотвратить стресс?

Что мог бы сделать ваш партнер, чтобы помочь вам избежать стресса?



Что вы могли бы сделать, чтобы успокоить себя, когда вы в стрессе?

Что мог бы сделать ваш партнер, чтобы успокоить вас, когда вы в стрессе?

Что вы можете сделать, чтобы убедить себя в прочности связи ваших отношений?



Что мог бы сделать ваш партнер, чтобы убедить вас в прочности связи ваших отношений?

Источник:

Chen, A. (2019). The attachment theory workbook: Powerful tools to promote understanding, increase stability & build lasting relationships. Emeryville, CA: Althea Press.

Dr. Jeremy Sutton