Ваш первый шаг. Пройдите тест-самодиагностику на уровень слияния в паре.

Инструкция: Ответьте "Да" или "Нет" на следующие 10 вопросов:

1. Чувствую ли я вину, если хочу провести вечер отдельно от партнера?
2. Кажется ли мне, что любое "нет" со стороны партнера - это угроза нашей любви?
3. Есть ли в наших диалогах, кроме обсуждения быта и планов, место для моих личных актуальных переживаний?
4. Была ли у меня на этой неделе мысль/тема, которую я оставил(а) только себе, хотя хотела бы ей поделиться с партнером?
5. Вижу ли я в партнере отдельного человека, со своим правом на противоположное моему мнение, с несогласием?
6. Испытываю ли я тревогу, если партнер нашел новое хобби, в котором нет меня?
7. Трудно ли мне принимать решения без одобрения партнера (даже в мелочах)?
8. Часто ли я подавляю свое раздражение, чтобы "не портить атмосферу"?
9. Кажется ли мне, что я "растворяюсь" в отношениях и уже плохо помню, что люблю/хочу именно я?
10. Считаю ли я, что счастливая пара должна иметь только общие интересы?

Расшифровка результатов:

- **1-3 ответа "Да": Безопасная зона.** Ваши отношения имеют прочный фундамент, где есть место для двоих. Слияние иногда случается, но вы умеете возвращаться к себе.
- **4-7 ответов "Да": Тревожная зона.** Вы начали терять дистанцию. Отношения становятся "тесными". Искры становится меньше, так как между вами почти нет пространства, где может возникнуть интерес.
- **8-10 ответов "Да": Зона риска (Слияние).** Ваша пара находится в состоянии эмоционального поглощения. Это забирает много сил и может привести к апатии или внезапным вспышкам гнева. Вам жизненно необходим "воздух" - возвращение своей автономии.

Практическая польза и подарок:

Что вам даст возвращение автономии? Это не просто время для себя. Когда вы выделяете время для контакта с собой, партнер начинает тоже лучше чувствовать ваши границы и вашу уникальность. Это возвращает в отношения любопытство, уважение и даже сексуальное влечение.

Ваш второй шаг (задание с метафорой):

1. Внедрите "Час автономии" на этой неделе, то есть, выделите себе 1 полный час личного времени – без общения с семьей, без бытовых дел, без рабочих задач и контакта с партнером.

2. Понаблюдайте за своим эмоциональным и физическим состоянием в течение этого времени: обратите внимание на свои чувства и телесные ощущения, на мысли, сомнения, порывы и импульсы.
3. **Придумайте/представьте метафору (образ) своего состояния в этот час.** Например: "я как птица в открытом небе" или "я как заброшенный сад, который начали поливать".
4. **Пришлите описание вашей метафоры мне в Telegram. Мой подарок вам:** в ответ на ваше описание я пришлю вам индивидуальный визуальный образ - вашу личную "метафорическую карту" с позитивным подкреплением, созданную специально под ваше состояние. Это поможет вам закрепить новое ощущение опоры на себя.