

Pet vodil čuječnega partnerstva

Kako živeti čuječnost v partnerskem odnosu?

1. Sprejemanje v različnosti

Odkrivava, spoštujeva in ceniva najino **različnost**. Ne drugega ne sebe **ne obsoj**ava, temveč **razvijava sprejemanje** in razumevanje.

2. Poslušanje z zanimanjem

Prisluhneva si s polno pozornostjo. Pokaževa **pristno zanimanje** za notranji svet drug drugega.

3. Odprtost za čustva

Opaziva čustva, ko se pojavijo pri katerem od naju. Do njih gojiva **radovedno držo odprtosti** in dopuščanja.

4. Postanek za premislek

Preden v konfliktu reagirava, **se ustaviva in pomisliva**. Ne glede na občutke **ohranjava ljubeče vedenje**, ki je usklajeno z najinimi vrednotami.

5. Prejemanje in dajanje sočutja

V najinem odnosu **gojiva sočutje** in **hvaležnost**. Odpirava se za **sprejemanje partnerjeve ljubezni**.

Marinka in Mihael Černetič



Fotografija: Lauren Rader na Unsplash.com