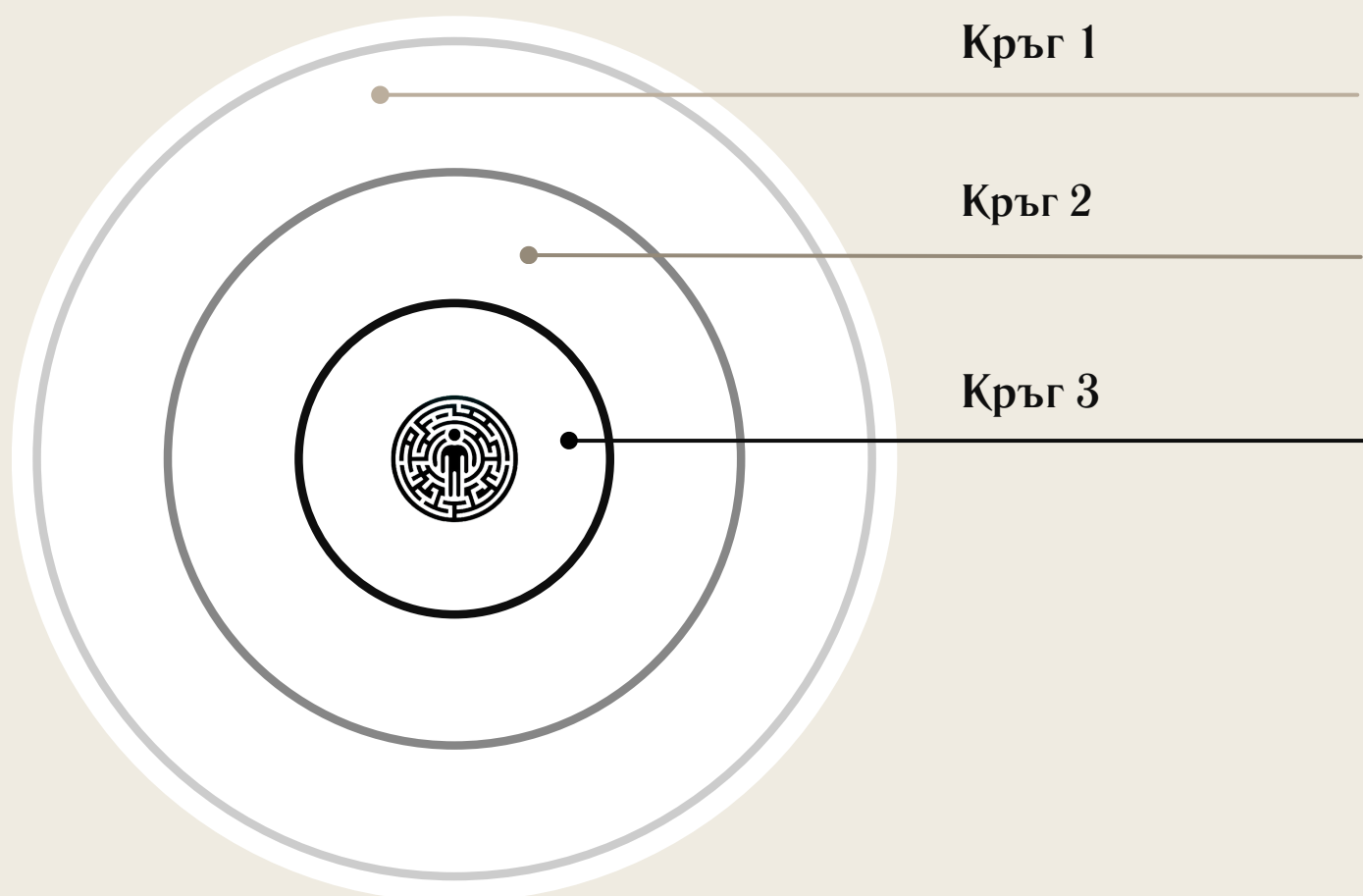


# АНАЛИЗ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА

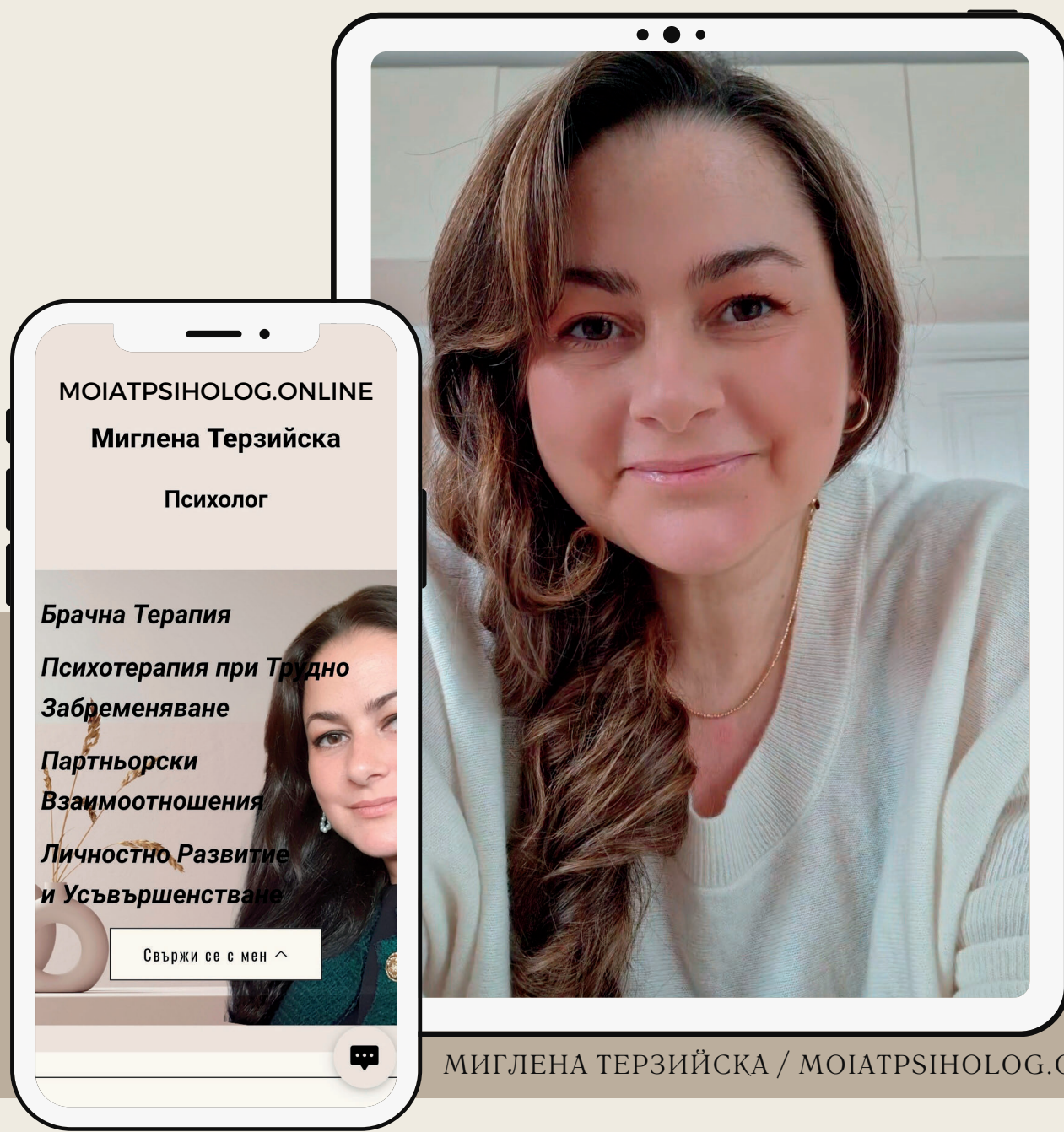


## ЗА МЕН

Психолог, терапия за двойки и личностно развитие,  
онлайн сесии.

Водя група за емоционална подкрепа при проблемно  
забременяване в Лондон, W2.

Член съм на Британското и Българското дружество на  
психолозите.





## ПСИХОЛОГИЯ ЗА ВСЕКИ

В различни етапи от живота си всеки от нас се сблъсква с трудности, било то предизвикателства свързани с житейски ситуации, взаимоотношения или стремеж към лично усъвършенстване.

Въпреки наличието на много психолози и психиатри понякога може да не се чувстваме готови да потърсим професионална психологическа подкрепа.

В отговор на това, разработих серия от психотехники и упражнения предназначени за употреба в комфорта на собствения Ви дом.

Целта на тези помагала е да служат като допълнение, а не заместител на професионална помощ.

Те предлагат първата стъпка, която да Ви упъти към откриването на търсените отговори и правилната подкрепа.



## КАК ЩЕ ВИ ПОМОГНЕ

Ръководството за Анализ на Взаимоотношенията е ценен инструмент за всеки, стремящ се към развитие и подобрене в личен и професионален аспект.

Разбирането на динамиката на взаимоотношенията и тяхното влияние върху нашето емоционално и психическо здраве е критично за изграждането на здравословни и подкрепящи връзки.

Този инструмент предлага структуриран подход за идентифициране на положителните, негативните и неутралните взаимоотношения в нашия живот, позволявайки ни да вземем информирани решения за нашето обкръжение.

Важно е да сме заобиколени от хора, които ни подкрепят, мотивират и вдъхновяват, тъй като това допринася за нашето общо благосъстояние и успех.

Позитивните взаимоотношения могат да ни направят по-щастливи, по-уверени и емоционално устойчиви, докато отрицателните могат да доведат до стрес, тревожност и депресия.



## **ИДЕЯТА**

Целта на този анализ е да категоризирате хората във вашето обкръжение в три основни кръга, в зависимост от това как те влияят на вашето ежедневие и личностно развитие.

## **КАК?**

Започнете с тези, за които се сещате и постепенно добавяйте още хора от обкръжението си.

Периодично се връщайте и преосмисляйте разпределението в тези кръгове, тъй като всеки от нас се променя с времето.

Това е важно не само при личностно развитие и промяна в нашите възприятия, но и когато в живота ни влязат нови хора, включително интимни партньори.

# КОИ СА ХОРАТА ОКОЛО МЕН?





## ХАРАКТЕРИСТИКИ КРЪГ 1

Тези хора са колеги, познати или далечни приятели, с които нямате дълбоки или лични взаимоотношения. Вашата връзка с тях е основно определена от обстоятелствата, като например обща работа или хоби.

Обсъждате общи теми, без да влизате в дълбоки лични разговори. Не разчитате на тях за подкрепа или съвет в трудни моменти, но също така не изпитвате негативни емоции към тях.

Връзките с такива хора могат да бъдат удобни и функционални за определени социални ситуации, като например за установяване на контакти в професионална среда или за участие в групови дейности.

Въпреки че в момента тези отношения са неутрални, те имат потенциал да се развият в по-значими и положителни взаимоотношения, ако обстоятелствата или общите интереси се променят.



## ХАРАКТЕРИСТИКИ КРЪГ 2

Разпознаването на позитивните хора в живота ни може да бъде основано на редица емпирически доказани качества, които те често притежават.

Тези качества са свързани не само с начина, по който те взаимодействат с нас, но и с тяхното общо отношение към живота и другите хора.

Емпатичните хора често показват истинско разбиране и съчувствие към чувствата на другите.

Позитивните хора ще предложат подкрепа, разбиране и, ако е необходимо, конструктивен съвет, без да ви съдят.

Следете за постоянство в думи и действия:  
държат на обещанията си и може да се разчита на тях.

Постоянен стремеж към личностно усъвършенстване и саморазвитие. Такива хора ви вдъхновяват и мотивират да растете заедно с тях.

Позитивните хора често изразяват благодарност и признателност за това, което имат, и за хората в живота си.

Те ценят малките жестове и моментите.

Искрено се радват на вашите успехи и ги празнуват с вас.  
Те не се чувстват завистливи или конкурентни, а са горди и щастливи за вас.





## ХАРАКТЕРИСТИКИ КРЪГ 3

Постоянно недоволство от всичко около тях, без да предлагат решения.

Предлагат критика, която не помага за подобрене, а само обезсърчава.

Доминират в комуникацията, оставяйки малко пространство за другите да изразят себе си.

Егоизъм, постъпки, които показват липса на интерес или загриженост за благополучието на вас и другите.

Общуването с тях ви кара да се чувствате изтощени или негативно настроени.

Непрекъснато нарушаване на вашите лични граници, дори след като сте ги изяснили.

Завист, постоянни сравнения и желание да бъдат "по-добри" от вас, без да се радват на вашите успехи.

Избягват да ви подкрепят или минимизират вашите постижения и успехи.

Лъжат, техните думи и действия често са противоречиви.

Един ден изразяват любов и привързаност, а на следващия ден се държат отдалечено и не отговарят на обажданията Ви. Проявяват интерес само когато имат нужда от нещо от вас, а след това не Ви търсят.



## **КАК НИ ВЛИЯТ НЕГАТИВНИТЕ ХОРА?**

Чести конфликти, тъга, разочарование.

Гняв, стрес, раздразнителност.

Неспособност да се концентрирате.

Депресия.

Търсене на утеха във вредни навици като алкохол, наркотици или преяждане като начин за справяне с негативните емоции.

Намалено самочувствие.

Безсъние.

Главоболие.

Загуба на апетит.

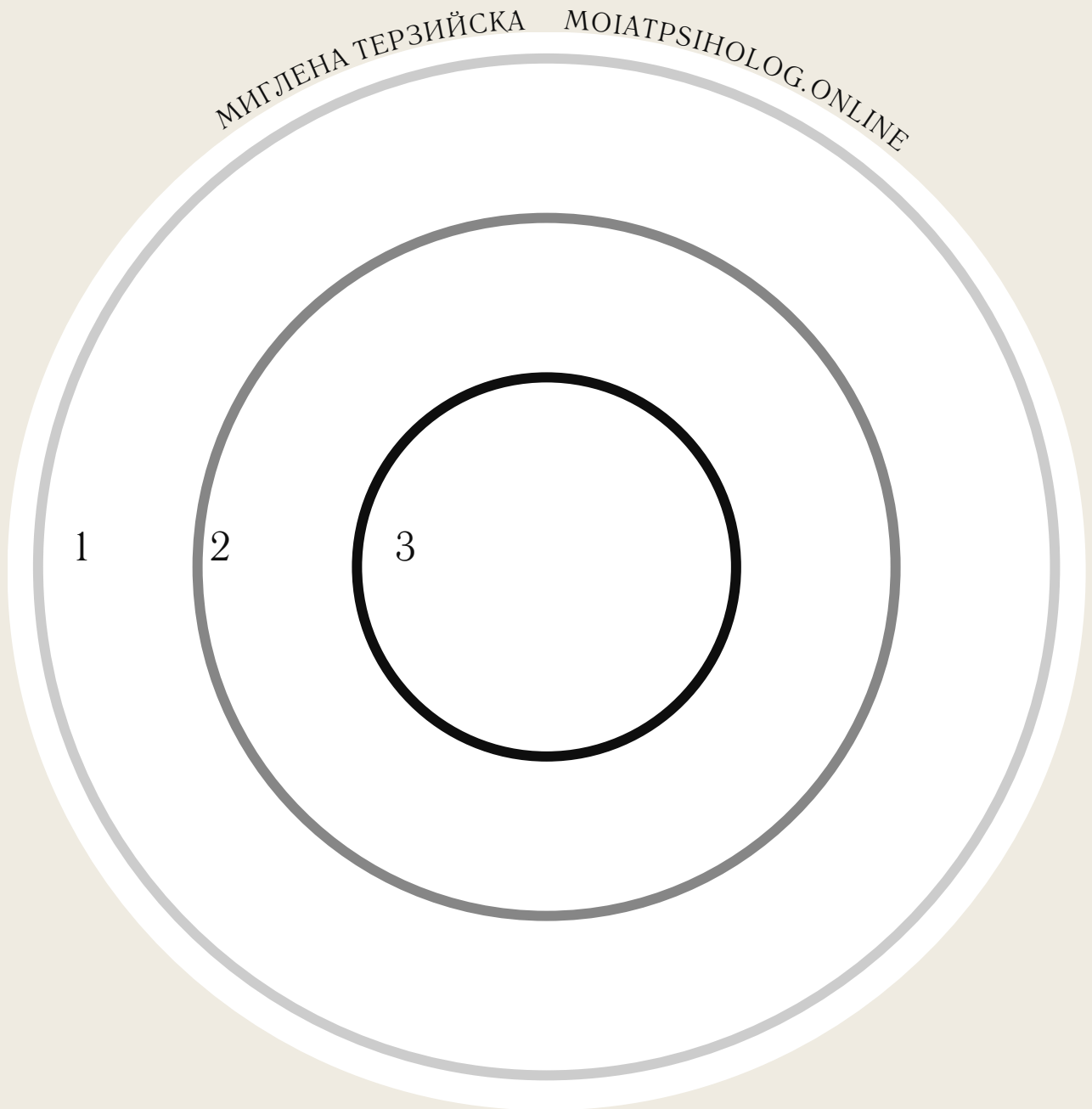
Изоляция.

Здравословни проблеми.

Дългосрочната изложеност на негативизъм може да промени начина, по който виждате света около себе си, като го направи по-мрачен и безнадежден.



**Запълнете кръговете с имена.**



**Разгледайте имената. Какво мислите?**

# Запълнете кръговете с имена.



Разгледайте имената. Какво мислите?



## КАК ДА ПРЕМАХНЕМ НЕГАТИВНИТЕ ХОРА ОТ ЖИВОТА СИ?

Най-добрият начин е да се дистанцирате напълно.  
Не очаквайте тези хора да се променят.

Ако не можете да прекъснете контакта напълно:

1. Научете се да казвате "не" и да определяте ясни граници относно това, с което се чувствате комфортно.
2. Намалете времето, прекарано с тези хора, до минимум. Това може да означава да пропускате събирания, на които знаете, че те ще присъстват, или да ограничите общуването си с тях до най-необходимото в професионален контекст, ако е вашият колега.
3. Ако член на семейството ви има негативно въздействие, опитайте да ограничите времето, което прекарвате заедно, и да избягвате теми за разговор, които водят до конфликти.