



*Draugystė su savimi  
ir kitais*


**BŪTI NE TIK GERU DRAUGU KITIEMS,  
BET IR SAU!**

Pagalvok ir užrašyk, ką Tau reiškia būti geru draugu?

.....

.....

.....



Nepamiršk, jog meilės, dėmesio ir rūpesčio gali sulaukti ne tik iš kitų, tačiau ir pats sau suteikti. Pagalvok, kaip pastaruoju metu išreiškei meilę sau?

.....

.....

.....

.....



**ATRANDEMEKARTU.LT**

# Suprasti draugystę

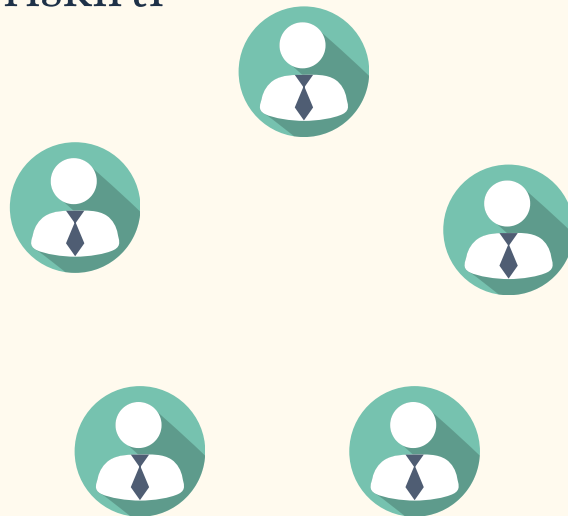
Suprask, ko tikiesi iš draugystės. Surašyk savybes, kuriomis turėtų pasižymėti Tavo draugas

.....

.....

.....

Pagalvok, kokie žmonės Tavo gyvenime skiria Tau daugiausiai dėmesio, rūpesčio ir meilės. Užrašyk, kokias anksčiau išskirtas savybes jiems gali priskirti



Parašyk žinutę/laišką (išsiųsti nebūtina) draugui papasakodamas apie tai, ką vertini Jūsų draugystėje.




# NORINT PATAISYTI SANTYKIUS SVARBU APSVARSTYTI

Ko aš ir mano draugas/partneris norime iš santykių? Kas kiekvienam iš mūsų svarbu šiuose santykiuose?

.....  
.....  
.....

Išgyvenę nusivylimą ar kitas emocijas, dažnai tikimės, kad draugas/partneris imsis veiksmų ir "atlygins" padarytą žalą, tačiau padėti sau galime tik mes patys. Taigi ko sieki santykiuose ir kaip, pirmiausia, pats sau gali tai suteikti?



.....  
.....  
.....

Kaip norime, kad mūsų santykiai atrodytų ateityje?

.....  
.....  
.....



ATRANDEMEKARTU.LT



# NORINT PATAISYTI SANTYKIUS SVARBU APSVARSTYTI

Kokie yra Tavo ir draugo/partnerio su jūsų draugyste susiję ketinimai. Ką esame abu pasiruošę padaryti kaip mes/ dėl mūsų?

.....

.....

.....

Kaip galime vienas kitam parodyti daugiau empatijos, supratimo?

.....

.....

.....



Kokių lūkesčių būtų naudinga atsisakyti siekiant pagerinti santykius?

.....

.....

.....



ATRANDEMEKARTU.LT