



JAK ŚWIADOMIE SZUKAĆ

CHECKLISTA

✓ KROK 1: ZACZNIJ OD SIEBIE

- ☐ Czy wiem, jakie są moje wartości?
- ☐ Czy wiem, czego naprawdę chcę w życiu (rodzina, kariera, podróże itd.)?
- ☐ Czy jestem gotowy/gotowa na związek oparty na partnerstwie, a nie na zależności?
- ☐ Czy potrafię komunikować swoje potrzeby i emocje?
- ☐ Czy jestem w stanie zaakceptować, że nikt nie będzie „idealny”?

✓ KROK 2: OKREŚL, KOGO SZUKASZ

- ☐ Czy miejsce, w którym szukam, odzwierciedla to kogo chcę spotkać?
- ☐ Czy umawiam się z ludźmi z którymi mam coś wspólnego, czy z przypadkowymi?
- ☐ Czy daję sobie czas i przestrzeń by naprawdę kogoś poznać?
- ☐ Czy nie wybieram relacji tylko dlatego, że jest mi smutno, samotnie lub nudno?

✓ KROK 4: UWAŻNIE OBSERWUJ I SŁUCHAJ

- ☐ Czy ta osoba mówi i robi to samo?
- ☐ Czy czuję się przy niej spokojnie i bezpiecznie?
- ☐ Czy potrafimy rozmawiać o ważnych tematach bez kłótni i z szacunkiem?
- ☐ Czy mam poczucie, że nie muszę się zmieniać, żeby być akceptowany/a?
- ☐ Czy widzę, że nasze wizje przyszłości są do siebie zbliżone?

✓ KROK 5: NIE SPIESZ SIĘ

- ☐ Czy daję sobie prawo, by powiedzieć „to nie dla mnie”, jeśli coś mnie niepokoi?
- ☐ Czy nie wchodzę w relację z lęku przed samotnością?
- ☐ Czy nie idealizuję tej osoby tylko dlatego, że dawno nikogo nie spotkałem/am?
- ☐ Czy potrafię zbudować relację opartą na przyjaźni, zanim pojawi się zakochanie

BONUS:

- ☐ Czy jestem gotów/gotowa na to, że miłość to nie tylko emocje, ale codzienna praca?
- ☐ Czy pamiętam, że lepiej być samemu niż z kimś, kto do mnie nie pasuje?