



Termometrul Relației

Termometrul este un instrument de autoevaluare pe care te invit să-l folosești pentru a-ți “masura” temperatura în raport cu propria persoană sau pentru a evalua temperatura relației tale!

Privește scala de la 120 la -20 și lasă-ți intuiția să găsească zona în care te afli în acest moment.

Temperatura poate diferi în anumite perioade din viața ta, așa că atunci când faci evaluarea, gândește-te la temperatura medie a ultimei luni.

A. Autoevaluarea relației cu propria persoană

B. Evaluarea relației de cuplu

C. Autoevaluarea relației cu propria persoană

Pasul 1. Măsoară-ți temperatura pe care o ai acum față de propria ta persoana. Este vorba despre a evalua unde ești acum, nu unde ai fost cândva sau unde ți-ai dori să fii.

Te poți gândi la următoarele aspecte ale vieții tale:

o **Fizic:** Sănătate – Condiții de sănătate; Activitate fizică ridicată – Activitate fizică scăzută; Odihna-Oboseala; Nutriție; Dependențe; Timp pentru tine – Lipsa timpului;

o **Intelectual:** Ai de cele mai multe ori gânduri pozitive – gânduri negative; Stima de sine sau lipsa stimei de sine; Motivație – Lipsa motivației; Responsabilități; Activități de

dezvoltare personală și profesională; Comunicarea cu ceilalți o resimți facilă sau dificilă;
Proiectele în care ești implicat îți fac plăcere sau sunt epuizante;

o **Emoțional**: Majoritatea emoțiilor pe care le ai față tine sunt pozitive sau negative; Te simți liniștit și mulțumit sau într-o luptă permanentă; De cele mai multe ori, concentrarea ta este în trecut, prezent sau viitor; Te evaluezi ca fiind empatic sau nu;
Flexibilitate – Lipsa de flexibilitate; Ești în controlul impulsurilor tale – lipsă de autocontrol; Îți este greu să faci față stresului sau ești în echilibru;

Pasul 2. Recomandările mele, având în vedere “temperatura” pe care o ai în acest moment:

120-90 → Felicitari! Este minunat ca ești fericit și că știi să te bucuri de timpul pe care îl ai! Știi cum să fii echilibrat și să-ți trăiești viața în armonie și având un scop 😊

90-70 → Îți recomand să accesezi **Antrenamentul de Performanță**;

Mai multe detalii găsești pe website-ul meu la pagina [Antrenează-te cu mine](#)

70-50 → Îți recomand să accesezi **Antrenamentul de Dezvoltare**;

Mai multe detalii găsești pe website-ul meu la pagina [Antrenează-te cu mine](#)

50-30 → Îți recomand să accesezi **Antrenamentul de Echilibrare**;

Mai multe detalii găsești pe website-ul meu la pagina [Antrenează-te cu mine](#)

30 la -20 → Îți recomand să iei legătura cu un psihoterapeut și să primești susținere într-un proces de psihoterapie.

B. Evaluarea relației de cuplu

Pasul 1. Măsoară temperatura pe care o ai acum în relația ta. Este vorba despre a evalua unde sunteți acum, nu unde ați fost cândva sau unde ți-ai dori să fiți.

Te poți gândi la următoarele aspecte ale vieții tale de cuplu:

- **Fizic:** Sănătate – Condiții de sănătate; Activitate fizică ridicată – Activitate fizică scăzută; Odihna-Oboseala; Nutriție; Dependente; Timp de calitate împreună cu partenerul tău – Lipsa de timp; Activitate sexuală ridicată – scăzută; Activități fizice pe care le desfășurați împreună cu partenerul dvs.;
- **Intelectual:** Ai de cele mai multe ori gânduri pozitive – gânduri negative despre relație; Stima de sine sau lipsa stimei de sine; Motivație – Lipsa motivației; Responsabilitățile sunt împărțite ok între voi doi; Activități de dezvoltare personală și profesională; Comunicarea cu partenerul tău este facilă sau dificilă; Proiectele în care sunteți implicați împreună vă fac plăcere sau sunt epuizante;
- **Emotional:** Majoritatea emoțiilor pe care le simți despre tine și despre relație sunt pozitive sau negative; Te simți liniștit și mulțumit în relația ta sau într-o luptă permanentă; De cele mai multe ori, concentrarea ta este în trecut, prezent sau viitor; Te evaluezi ca fiind empatic sau nu; Cât de empatic este partenerul tău; Flexibilitate – Rigiditate; Ești în controlul impulsurilor tale – lipsă de control; Ți este greu să faci față stresului sau ești în echilibru; Cât de conectat emoțional te simți cu partenerul tău?

Pasul 2. Invită-l pe partenerul tău să evalueze temperatura relației așa cum o resimte acum (media ultimei luni). Este vorba despre a evalua unde sunteți acum, nu unde ați fost cândva sau unde ți-ai dori să fiți.

Pasul 3. Calculează media celor două rezultate → Rezultatul reprezintă actuala temperatură a relației.

De ce se calculează media? Pentru ca în relație sunteți doi! Amandoi la fel de importanți, la fel de responsabili de bunăstarea relației voastre.

Este absolut normal ca partenerii să investească, să ofere, să sprijine diferit relația, în diferite momente ale vieții lor. Există momente în care un partener este mai înțelegător și mai implicat în relație, în timp ce alteleori, celălalt partener preia conducerea și responsabilitatea și poate investi mai mult în relație. Acesta este motivul pentru care media rezultatelor voastre reflectă temperatura reală a relației.

Mai mult decât atât, partenerii percep diferit status quo-ul relației, deoarece oamenii sunt diferiți, avem așteptări diferite, avem niveluri diferite de sensibilitate, nevoi diferite și temperatura reală a relației tale nu poate fi stabilită cu exactitate doar de către unul singur.

Identifică împreună cu partenerul tău unde ați vrea să fiți în viitor.

Ce temperatură ar fi potrivită pentru amândoi?

Pasul 4. Recomandările mele, având în vedere “temperatura” pe care o aveți în acest moment:

- **120-90 → Felicitari!** Este minunat ca sunteți fericiți și că știți să vă bucurați de timpul pe care îl aveți! Știi cum să îți faci partenerul să se simtă iubit, în același timp și tu te simți iubit/ă 😊 Continuați așa!

- **90-70 →** Vă recomand să accesați **Antrenamentul de Performanța pentru cupluri.**

Mai multe detalii găsești pe website-ul meu la pagina [Antrenează-te cu mine](#)

- **70-50 →** Vă recomand să accesați **Antrenamentul de Dezvoltare pentru cupluri.**

Mai multe detalii găsești pe website-ul meu la pagina [Antrenează-te cu mine](#)

- **50-30 →** Vă recomand să accesați **Antrenamentul de Echilibrare pentru cupluri.**



Mai multe detalii găsești pe website-ul meu la pagina [Antrenează-te cu mine](#)

- **30-0** → Vă recomand să luați legătura cu un psihoterapeut și să primiți susținere într-un proces de **psihoterapie individuala sau de cuplu**.
- **0 to -20** → Vă recomand să luați legătura cu un psihoterapeut și să primiți susținere într-un proces de **psihoterapie individuală**.