

«Токсичная "семья" vs Настоящая поддержка: чек-лист здоровых отношений»

ТОКСИЧНАЯ "СЕМЬЯ"



ИЗОЛЯЦИЯ ОТ ОКРУЖЕНИЯ

Ограничивают общение с друзьями, семьей, коллегами.



Тебя изолируют от друзей и близких.



ПОСТОЯННАЯ КРИТИКА & УПРЕКИ

Заставляют чувствовать себя виноватым и неполноценным.



Критикуют твою внешность, мечты и поступки.



КОНТРОЛЬ & МАНИПУЛЯЦИИ

Проверяют телефон, почту, требуют отчета за каждый шаг.



Контролируют твои решения, финансы и время.



ОТСУТСТВИЕ ПОДДЕРЖКИ

Игнорируют твои успехи, обесценивают чувства.



Ничего особенного

Высмеивают твои хобби, мечты и достижения.

НАСТОЯЩАЯ ПОДДЕРЖКА



УВАЖЕНИЕ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

Уважают твою потребность в уединении, времени для себя.

Тебя поддерживают в общении с друзьями и семьей.



ЭТО ЗДОРОВО!

ТЫ МОЛОДЕЦ!



ЭМПАТИЯ & ПРИНЯТИЕ

Принимают тебя таким, какой ты есть, без осуждения.

Слушают и принимают твои чувства и эмоции.



Ты важен!

ЭТО ЗДОРОВО!

ТЫ МОЛОДЕЦ!



ДОВЕРИЕ & ПАРТНЕРСТВО

Доверяют тебе, уважают твою самостоятельность.

Доверяют твоим решениям, поощряют независимость.



ЭТО ЗДОРОВО!

ТЫ МОЛОДЕЦ!



ПООЩРЕНИЕ & ВОСТОРГ

Радуются твоим успехам, празднуют достижения.

Поддерживают твои хобби, увлечения и развитие.



ЭТО ЗДОРОВО!

ТЫ МОЛОДЕЦ!

ЧЕК-ЛИСТ ТВОИХ ОТНОШЕНИЙ

ВЫБИРАЙ ЛЮБОВЬ И ЗАБОТУ ❤️