

איך לעצור את ארבעת שליחי האפוקליפסה - דפוסי התנהגות חיוביים לזוגיות מאושרת

ביקורת



להפוך ביקורת לתלונה:

- להתחיל בצורה רכה ונעימה
- להשתמש במשפטים שמתחילים במילה: אני
- לתאר את מה שמרגישים כרגע
- לתאר את הבקשה - מה אני צריך/ה שיקרה כרגע

התגוננות



לקחת על עצמי חלק מהאשמה

חומות של שתיקה (Stonewalling)



למצוא דרכים להרגיע את עצמנו פיזיולוגית

זלזול



לחזק את החיבה וההערכה שלנו זו לזה

