

Fáza medových týždňov

Nižšie je uvedený zoznam vecí, ktoré ženy zažili počas svadobnej fázy cyklu. Uvidíme, či niečo z toho skúsenosti sa vám zdajú známe. Počas fázy medových týždňov som ...

- mať pocit, že sa veci majú dobre
- cítiť sa v bezpečí a požiadať ho, aby urobil veci
- mať pocit, že by som sa mal viac snažiť
- cítiť sa previnilo
- cítiť sa zmätený
- cítiť sa skepticky
- stať sa introspektívnym
- spochybniť vzťah
- vedieť, že nie je pravý
- Zaujímalo by ma, ako dlho to vydrží
- cítiť pochybnosti
- cítiť sa neprijemne
- cítiť sa falošne
- cítiť sa mŕtvy / znečitlivený
- cítiť sa pozitívne
- cítiť sa vďačne a tešiť sa z pozornosti môjho partnera
- cítiť sa milujúci a chcieť byť

- cítiť sa bezpečne a bezpečne
- cítiť sa veľkoryso
- cítiť sa milovaný a oceňovaný
- cítiť sa uvoľnene
- môže požiadať o veci
- mať pocit, že sa môžem vyjadrovať
- myslíte si, že vzťah nie je taký zlý
- cítiť nádej
- uznal, že sa mýlil
- Že bude človekom, do ktorého som sa znova zamiloval
- Chystá sa zmeniť
 - Je mu to ľúto
- Že sa všetko bude zlepšovať
- je mu ho ľúto
- Ako sa mohol tak správať a byť tak očarujúci / milujúci

Fáza napätia

Ďalej uvádzame niekoľko príkladov vecí, ktoré ženy opisujú o svojich skúsenostiach počas fázy napätia cyklu. Pozri

rozbaľte zoznam a zistite, či ste mali niektorú z týchto skúseností.

Počas fázy napätia som

- snažte sa udržiavať mier
- byť zaneprázdnený
- aby deti boli ticho
- kryť deti
- zabudnúť
- mať problémy so zaostrovaním
- starosti
- cítiť strach
- druhý hádam sám
- Zaujímalo by ma, či mám odísť
- myslím, že som urobil veľkú chybu
- vytvárať zoznamy, aby ste sa pokúsili všetko sledovať
- cítiť sa ako blázon
- cítiť rezignovaný na danú situáciu
- cítiť sa zranený
- pocit viny

- cítiť sa izolovaný
- cítiť sa vyčerpaný
- cítiť sa podráždené
- cítiť sa nahnevaný
- veľa plakať
- mať uzol v žalúdku
- mať bolesti na hrudi
- mať záchvaty úzkosti
- cítiť sa depresívne
- mať nočné mory
- máte rozmazané videnie
- nadmerne jesť / nedostatočne jesť
- nemôžem veľa spať / spať
- ústup do seba
- Zbláznim sa
- Chôdza po vaječných škrupinách

Fáza výbuchu

Nižšie je uvedený zoznam vecí, ktoré ženy zažili počas fázy výbuchu cyklu. Uvidíme, či sa ti niečo zdá povedomé ty.

Počas fázy výbuchu som ...

- cítiť strach
- pokúsiť sa utiecť
- cítiť sa uväznený
- cítiť sa beznádejne
- cítiť sa degradovaný
- stíš sa veľmi ticho
- vyvarujete sa kontaktu s očami
- triasť
- poddať sa mu
- pokúsiť sa ukončiť vzťah

- snažiť sa chrániť
- vrátiť útok
- kričať
- mať pocit, že sa zbláznim
- nadávať
- udrel ho
- udrel som sa
- hádzať veci
- uzavrieť sa
- zažiť fyzické zranenia