

## Выявление сильных сторон вашего брака

С помощью этого теста вы можете выявить сильные стороны вашего брака и области, нуждающиеся в развитии. Отметьте качества, которые у вас уже есть, буквой «С» (сильные стороны), а области, в которых вам необходимо развиваться – буквой «Р» (развитие). Если качество не применимо, поставьте отметку «не применимо».

Преданность	Любовь и благодарность	Позитивное общение
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мы всегда готовы помочь друг другу.</li> <li>2. Мы полностью посвятили себя отношениям как основе семьи.</li> <li>3. Мы (супруги) не изменяем друг другу.</li> <li>4. Каждого члена семьи мы ценим как дар от Бога.</li> <li>5. Мы заботимся друг о друге и помогаем друг другу.</li> <li>6. Мы разделяем многие семейные ценности.</li> <li>7. Мы ценим семью выше других областей, включая работу.</li> <li>8. Мы честны друг с другом.</li> <li>9. У нас в семье много традиций.</li> <li>10. Что бы ни произошло, мы не оставляем друг друга.</li> <li>11. Мы любим друг друга безусловной любовью.</li> <li>12. Мы можем положиться друг на друга.</li> <li>13. Мы жертвуем собой друг для друга.</li> <li>14. Подсчитайте общий балл по области «преданность» («С» или «Р»).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мы каждый день благодарим друг друга.</li> <li>2. У нас есть искренняя теплота в отношениях.</li> <li>3. Мы избегаем взаимной критики.</li> <li>4. Мы стараемся говорить друг с другом позитивно.</li> <li>5. Мы радуемся достижениям друг друга.</li> <li>6. Мы видим хорошие качества друг в друге.</li> <li>7. Мы пытаемся видеть друг в друге все самое лучшее.</li> <li>8. Наши слова одобрения и благодарности искренни.</li> <li>9. Дома и на людях мы стараемся не отступать от хороших манер.</li> <li>10. Мы избегаем сарказма и колкостей.</li> <li>11. Мы стараемся шутить по-доброму (никто не обижается).</li> <li>12. Мы с благодарностью принимаем комплименты и проявления доброты.</li> <li>13. Мы стараемся создать дома приятную атмосферу.</li> <li>14. Мы поднимаем самооценку друг</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мы поощряем постоянное общение (разговоры, дискуссии).</li> <li>2. Мы общаемся позитивно, по-доброму.</li> <li>3. Мы слушаем друг друга.</li> <li>4. Мы выясняем точное значение сказанного, прежде чем приходить к выводам (даем отзывы, просим пояснить).</li> <li>5. Мы смотрим на ситуацию с обеих точек зрения (эмпатия).</li> <li>6. Мы избегаем критики, осуждения и духа превосходства.</li> <li>7. Мы честны, верны и добры друг с другом.</li> <li>8. Мы стараемся разрешать недоразумения быстро.</li> <li>9. Конфликтные ситуации мы разбираем методично, одну за другой.</li> <li>10. Разбирая конфликт, мы стараемся говорить конкретно.</li> <li>11. Мы ищем компромисса и согласия (не стараемся настоять на своем любой ценой).</li> <li>12. Мы избегаем</li> </ol>

	<p>друга.</p> <p>15. В общении друг с другом мы чувствуем себя в безопасности.</p> <p>16. Подсчитайте общий балл по области «Любовь и благоданость» («С» или «Р»).</p>	<p>действий и слов, которые эмоционально разрушают другого.</p> <p>13. Мы стараемся понять и принять различия другого.</p> <p>14. Подсчитайте общий балл по области «Позитивное общение» («С» или «Р»).</p>