

İlişkiniz: Geriye Bakmak

Bu alıştırmayı tercihinize göre geçtiğiniz son gününüz, son haftanız veya son ayınız için yapabilirsiniz. Son 24 saatinize (son bir hafta ya da son ay) bakın ve a) değerleriniz doğrultusunda gerçekleştirdiğiniz davranışlarınızı ve b) değerlerinizle tutarsız olan davranışlarınızı düşünün. Hangi davranışlarınız ilişkinizi geliştirdi ve zenginleştirdi? Hangi davranışlarınız tersi etki oluşturdu? (Not: "doğru" ya da "yanlış" değer diye bir şey yoktur. Soldaki sütunda birçok çiftin ortak olarak ortaya koyduğu değerler yer almakta. Ancak bunlar sizin değerleriniz değilse bunların yerine kendi değerlerinizi yazınız.)

İlişki Değerleri	Değerlerin Yön Verdiği Davranışlar	Değerlerle Tutarsız Davranışlar
Bağ Kurmak		
Önem Vermek		
Katkıda Bulunmak		
Saygı duymak		
Adil Olmak		
Kabul		
Kendi İfade Etmek		
Duyarlı olmak		
Cinsellik		
Eğlence		
Nezaket		
Takım Olmak		
Destekleyici/Cesaretlendirici		
Olmak		
Güven		
Dürüstlük		

İlişkiniz: İlerlemek

Bu alıştırmayı tercihinize göre geçtiğiniz gelecek gün, gelecek hafta veya gelecek ay için yapabilirsiniz. Gelecek 24 saatinize (gelecek bir haftaya ya da gelecek aya) bakın ve a) değerleriniz doğrultusunda gerçekleştirebileceğiniz davranışlarınızı ve b) değerlerinizle tutarsız olabilecek davranışlarınızı düşünün. Hangi davranışlarınız ilişkinizi geliştirip ve zenginleştirebilir? Hangi davranışlarınızın tersi etki oluşturması muhtemeldir?(Not: "doğru" ya da "yanlış" değer diye bir şey yoktur. Soldaki sütunda birçok çiftin ortak olarak ortaya koyduğu değerler yer almakta. Ancak bunlar sizin değerleriniz değilse bunların yerine kendi değerlerinizi yazınız.)

İlişki Değerleri	Değerlerin Yön Verdiği Davranışlar	Değerlerle Tutarsız Davranışlar
Bağ Kurmak		
Önem Vermek		
Katkıda Bulunmak		
Saygı duymak		
Adil Olmak		
Kabul		
Kendi İfade Etmek		
Duyarlı olmak		
Cinsellik		
Eğlence		
Nezaket		
Takım Olmak		
Destekleyici/Cesaretlendirici		
Olmak		
Güven		
Dürüstlük		