**Пытанні, якія варта задаць сабе, калі спрабуеце вырашыць, ці пабрацца з кімсьці шлюбам**

Доктар Вэн Эп раіць задаць сабе гэтыя пытанні. Ён вельмі глыбока разглядае кожную сферу адносінаў. Пытанні курсівам — дадатковыя, якія дадала да спісу доктара Вэн Эпа аўтарка [агляду](https://sagerelationshipadvice.com/summary-of-how-to-avoid-falling-in-love-with-a-jerk/) кнігі.

Хімія: (ст. 82)

1. Наколькі моцна чалавек вас прываблівае?
2. Як доўга чалавек вам падабаецца?
3. Як чалавек падабаецца фізічна, што вам падабаецца ў целе чалавека?
4. Што вам не падабаецца ці адштурхоўвае ў чалавеку? Ці вы зможаце прыняць гэта?
5. Наколькі вы прывабліваеце чалавека?
6. Дзе хімія, прыцягненне наймацнейшае, і дзе найслабейшае?
7. Чалавек для вас прывабны ўвесь ці не?

Узаемадапаўняльнасць: (ст. 92)

1. Наколькі вы розныя з чалавекам?
2. Наколькі вашыя адрозненні карысныя для вас? Для вашай пары?
3. Ці падабаюцца гэтыя адрозненні чалавеку?
4. Вам падабаецца тое, чым чалавек адрозніваецца ад вас?
5. Вашая адрознасць часцей працуе як узаемадапаўненне ці выклікае канфлікт?
6. Што вас засмучае ў чалавеку?
7. Як часта вы апыноўваецеся ў сітуацыі барацьбы, канкурэнцыі (і ніхто не саступае)?
8. Ці вы адчуваеце, што чалавек вас крытыкуе ці прыніжае?
9. Што ў чалавеку выклікае павагу?
10. Што вы не паважаеце ў чалавеку?

Падабенства (ст. 102)

1. Наколькі характар чалавека падобны да вашага?
2. Наколькі падобныя вашыя спосаб мыслення і інтэлектуальны ўзровень?
3. Як кожны з вас спраўляецца з эмоцыямі?
4. Наколькі вы энергічныя? А ваш чалавек?
5. У вас падобнае пачуццё гумару?
6. Ці вы з чалавекам падзяляеце падобныя духоўныя погляды на жыццё?
7. Якія каштоўнасці ў сям’і чалавека?
8. Наколькі вы ўмееце быць клапатлівымі?
9. Як вы распараджаецеся грашыма?
10. Як вы ставіцеся да сваіх рэчаў (да таго, чым валодаеце)?
11. Як шмат вы любіце рабіць разам?
12. Якія вашы працоўныя звычкі: як вы працуеце, якія тут перавагі, звычкі для вас?

Пачуцці і разуменне (ст. 118)

1. Ці кажаце вы тое, што і адчуваеце? Наколькі супадаюць вашыя пачуцці і словы?
2. Наколькі добра вы разумееце ўласныя думкі і матывы?
3. Ці здольныя вы дакладна выразіць погляд і пачуцці чалавека?
4. Ці здольныя вы выразіць свае ўласныя пачуцці?
5. Ці вы паважаеце погляд чалавека?
6. Як вы паказваеце чалавеку сваю павагу?
7. Як вы ставіцеся да чалавека, калі ён ці яна ў эмацыйным стане?

Размаўлянне і слуханне (ст. 122)

1. Як шмат вы любіце размаўляць?
2. Калі чалавек дзеліцца з вамі сваімі думкамі, вы выражаеце патрымку і інтарэс, паказваеце, што вам гэта важна?
3. Ці вы слухаеце чалавека? Як вы яго слухаеце?
4. Наколькі вы дзеліцеся сваім жыццём, тым, як прайшоў дзень?
5. Наколькі вы ўважлівыя да дэталяў?
6. Наколькі вы цэніце меркаванне чалавека?
7. Ці вы можаце размаўляць з чалавекам як найлепшыя сябры?

Вырашэнне спрэчак (ст. 124)

1. Наколькі актыўна вы прыводзіце довады альбо абараняеце сваю пазіцыю?
2. Ці вы ўмееце прамаўляць з любоўю ў словах?
3. Ці часта вы адступаеце? Калі?
4. Ці часта вы нападаеце ці вінаваціце?
5. Ці вы пасіўна-агрэсіўныя?
6. Якія вашы слабыя навыкі?
7. Як часта вы выбачаецеся?
8. Ці добра ў вас атрымліваецца памірыцца, паразумецца?
9. Ці вы прапаноўваеце пагаварыць першым ці першай? Ці першы або першая выбачаецеся? Выражаеце любоў?

Стаўленне да незнаёмых людзей? (ст. 138)

1. У сваім стаўленні да іншых ці вы іх крыўдзіце тым ці іншым чынам?
2. Якія можна вылучыць мадэлі ў вашых адносінах з іншымі людзьмі?
3. Як вы паводзіце сябе з людзьмі, на якіх раззлаваныя?
4. Як вы ставіцеся да персаналу абслугоўвання — супрацоўнікаў рэстаранаў, касіраў і т.п.
5. У чым стаўленне да незнаёмых людзей і да блізкіх людзей падобнае і ў чым адрознае?
6. Як вы выражаеце эмпатыю, падтрымку людзям у складанай сітуацыі?

Стаўленне да сяброў (ст. 147)

1. Як вы ставіцеся да сяброў?
2. Як вашыя сябры ставяцца да вас?
3. Ці вам падабаюцца сябры чалавека?
4. Наколькі вы падобныя і адрозныя з сябрамі?
5. Наколькі для вас важныя вашыя сяброўскія стасункі?
6. Як вы бавіце час з сябрамі?

Стаўленне да былога каханага ці каханых (ст.152)

1. Што каханаму(ым) у вашых мінулых стасунках падабалася і не падабалася ў вас?
2. Што вам у іх падабалася і не падабалася?
3. Што б вы хацелі зрабіць па-іншаму?
4. Як бы вы апісалі вашага(ых) каханага(ых) у мінулых стасунках?
5. Якімі былі вашыя сваркі з каханым(і) у папярэдніх стасунках?
6. Колькі доўжыліся вашыя адносіны?
7. Як вы разышліся?
8. Якія ў вас стасункі з ім(і) цяпер?
9. Што вам падабалася рабіць у папярэдніх стасунках?
10. Як вырашаліся спрэчкі?
11. Наконт чаго вы спрачаліся?

Пачуццё любові ў сям’і (ст. 168)

1. Якой была атмасфера ў сям’і?
2. Як выражалася любоў?
3. Дзякуючы чаму вы адчувалі сябе асаблівым (ай) у сям’і?
4. З кім вы былі блізкія ў вашай сям’і?

Якім чынам вы ведалі, што маці (ці іншая жанчына, якая выхоўвала вас) любіць вас? А бацька (ці мужчына, які выхоўваў вас)?

1. Як вашыя бацькі (ці апекуны) вырашалі канфлікты?
2. Як вы паступалі, калі былі раззлаваныя на маці? Бацьку? Сёстраў ці братоў?
3. Як ваша маці і бацька спраўляліся з гневам?
4. *У шлюбе вашыя бацькі былі шчаслівыя альбо нешчаслівыя і раз’яднаныя?*
5. *Па чым вы можаце сказаць, што яны былі нешчаслівыя альбо шчаслівыя?*
6. *Вашыя бацькі выражалі адно аднаму сваю любоў? Як?*

Маніторынг сумлення (ст.196)

* 1. Наколькі супадаюць вашыя паводзіны, стаўленні (пазіцыі) з тым, што вы кажаце, у што верыце?
  2. Наконт чаго вы дакладна ўпэўненыя, што гэта правільна, а таксама няправільна?
  3. Як вы сябе паводзіце, калі не маеце рацыю?
  4. Наколькі вы абараняецеся?
  5. Як вы звычайна абараняецеся?
  6. Праз што вы адчуваеце сябе часам вінаватым ці вінаватай?
  7. Ці вы заўважаеце, што можаце паўтараць тыя самыя паводзіны, стаўленні, свае рэакцыі, за якія раней адчувалі сябе вінаватым ці вінаватай?
  8. Перад кім вы адчуваеце сябе адказным?

Як вы ставіцеся да аўтар