

Miesto pravdepodobného pôvodu problému	Moje poznámky - ako vidím situáciu z môjho uhla pohľadu	Môj komentár - ako môžem zmeniť problém a / alebo ako môžem zlepšiť situáciu
Rodina		
- Vzťah medzi rodičmi, s akými problémami ste boli konfrontovaní?	Rodičia sú takmer 40 rokov manželia a stále ľúbia jeden druhého. Mama je dominantná a často sa s otcom háda. On je skôr introvert, niekedy sa pred ňou robí, že nepočul, čo mu predtým povedala.	
- Vzťah medzi mojou matkou a mnou	Otvorený a vynikajúci	
- Vzťah medzi mojím otcom a mnou	Neutrálny, nerozprávame sa spolu veľa	
- Nejaká iná situácia v rodine (vzťahy s nevlastnými rodičmi?)	Nie	
Moje detstvo	Vo všeobecnosti celkom dobré, čo však považujem za škodu je to, že moji rodičia ma nepodporovali v tom, aby som vyskúšal/a niečo nové a stal/a som sa sebavedomejším/ sebavedomejšou. To je dôvod, prečo som nezrealizoval/a veľa z mojich snov, pretože som sa cítil/a neistý/á, na to, aby som to vykonal/a.	Keďže teraz som už dospelý/á, môžem zrealizovať moje sny.
Predchádzajúce vzťahy		
Vzťah s.....	Stručne povedané, nemali sme veľa spoločného, koniec prišiel ešte skôr, ako sme sa vôbec stihli zbližiť.	Nemám rád/a takéto vzťahy, potrebujem partnera/partnerku, ktorý/á by bol/a aj mojím priateľom / priateľkou.
Vzťah s....		
Vzťah s...		
Súčasný vzťah (alebo dôležitý vzťah)		
- Čo sa vám páči na vašom partnerovi, aké vlastnosti máte na ňom radi?	Pokoj, stabilita a sila, láska ku mne a k deťom.	
- Čo nemáte radi na vašom partnerovi, čo ovplyvňuje aj jeho vlastnosti?	Nikdy so mnou nehovorí sám od seba ako prvý, vždy sa ho musím začať pýtať ja!	V skutočnosti, toľkokrát je to aj moja chyba, že dávam svoju hrdosť stranou a idem jednoducho za ním a hovorím s ním.
- Aké vlastnosti prevažujú, dobré alebo zlé? Ohodnoťte ich od 1-5 (pričom 1 predstavuje to najlepšie a 5 to najhoršie)	V každom prípade, dobré!	
Aké sú vaše najlepšie vlastnosti, ktoré dávate do vzťahu? Ktoré z nich sa dajú zlepšiť?	Jasné a úprimné pocity voči mojej rodine. Vždy urobiť len to najlepšie, čo je v mojich silách.	
Aké sú vaše najhoršie vlastnosti, ktoré do vzťahu prinášate?	Moje sťažovanie sa na maličkosti!	Prestaň žobroniť o pozornosť! Buď silný! Rob veci, bez toho, aby si niečo očakávala naspäť...

Miesto pravdepodobného pôvodu problému	Moje poznámky - ako vidím situáciu z môjho uhla pohľadu	Môj komentár - ako môžem zmeniť problém a / alebo ako môžem zlepšiť situáciu
Aké vlastnosti prevažujú, dobré alebo zlé?	Myslím, že tie dobré!	
Aký je spôsob komunikácie medzi vami a vašim partnerom. Ohodnoťte ju od 1-5 (pričom 1 predstavuje to najlepšie a 5 to najhoršie)	Napríklad: Láskyplná? Priateľská? Plná dôvery? Musíte dopredu premýšľať o tom, kedy čo povedať? Rozprávate sa, iba keď je to nevyhnutné? 2- Otvorene zdieľame naše pocity a hovoríme o nich, ale niekedy je tak zaneprázdnený, že na to neexistuje žiadny priestor.	Mala by som sa s ním rozprávať bez toho, aby som mu robila nejaké výčitky!
Hádky vo vzťahu- čo je hlavnou témou týchto sporov?	Myslím si, že sa dosť často hádame kvôli nepodstatným a nedôležitým veciam. Myslím si, že nehovoríme nič, čo by mohlo druhému spôsobiť bolesť a zraniť ho, nehovoríme žiadne neúctivé výroky alebo urážky!	Ak skutočne ide len o maličkosti, nepodstatné a nedôležité veci, v tom prípade by som mala nájsť ten skutočný dôvod, ktorý ma naozaj rozhnevá v danej situácii!
Predstavte si, že vás chce váš partner teraz veľmi pozorne počúvať a on/ona je ochotný/á zmeniť sa! Čo by ste mu/jej na to povedali?	Prosím, buď tu viac s našou rodinou a pre náš rodinný život. Poľav trochu v práci a prosím, obmedz trochu svoj čas na počítači a na telefóne. Pre nás všetkých existujú naozaj aj dôležitejšie veci.	Mala by som sa pokúsiť pripraviť viac aktivít pre celú rodinu. Som si istá, že nebude mať nič proti tomu.
Teraz si predstavte, že ste na mieste vášho partnera, pokúste sa ho/ju brániť a popíšte svoj pohľad na vec.	Robím už to najlepšie, čo viem. Mám veľa práce, taká je momentálne moja pozícia. Mám ale veľmi rád moju prácu, môžem sa v nej veľa naučiť, táto práca je súčasťou nášho života, vďaka nej máme dosť peňazí, a môžeme robiť to, čo chceme, a to, čo nás baví!	K týmto dvom stranám nemôžem nič povedať, pretože obe strany majú pravdu!