“Jakie relacje z ludźmi chciałbym mieć?” - to dla mnie podstawowe pytanie, by wiedzieć, co jest dla mnie ważne z kontakcie z nimi. Poniższa tabelka może być pomocna w doprecyzowaniu Twoich potrzeb i preferencji odnośnie relacji. Wypełnij ją korzystając z przykładów i wpisz swoje.

1. Na czym mi w relacjach z drugim człowiekiem zależy najbardziej? Czego w relacjach szukam? Wybierz z poniższych, oraz dopisz swoje: *częsty kontakt, rzadki kontakt, szczere rozmowy, wspólne zainteresowania, dobry seks, chodzenie do kina/teatru/muzeum, wspólne cele życiowe i wartości, bliskość, czułość, rozwój, pieniądze, wdzięczność, szacunek, zrozumienie.*	…… …… …… …… …… …… …… …… …… …… …… …… ……
2. Czego w relacji z drugim człowiekiem nie zaakceptuję? Przykłady: *spontaniczność, spóźnianie się, narkotyki, kłamstwo, zdrada, kłótnie, palenie, brak zrozumienia, seks.*	…… …… …… …… …… …… …… …… …… …… …… …… ……
3. Co od siebie mogę dać drugiej stronie? Jakie zalety i umiejętności już mam, które w relacji dla kogoś mogą być cenne? (wypisz min. 10)	…… …… …… …… …… …… …… …… …… …… …… …… ……

4. Co jest dla mnie w relacjach najtrudniejsze? Przykład: *konflikty, zmiana planów, seks, dotyk, szczere rozmowy o tym, co czuję i jakie są moje potrzeby, brak czasu dla siebie i na swoje zainteresowania.*	…… …… …… …… …… …… …… …… …… …… …… ……
5. Co mogę zrobić, czego nauczyć się, by poradzić sobie z tym (na podst. pkt. 4.)?	…… …… …… …… …… …… …… …… …… …… …… ……