

CHECKLIST – Partener de viață

1. Respect și empatie

✓ *Te ascultă fără judecată, chiar când nu e de acord.*

sau

- ⚠ Ridiculizează sau respinge emoțiile tale.
- ⚠ Te face să te simți vinovat pentru nevoile tale.

2. Încredere și transparență

✓ *Îți oferă claritate despre ce face, cu cine vorbește etc. (fără suspiciune excesivă).*

sau

- ⚠ Ascunde informații, parole, întâlniri sau bani.
- ⚠ Devine defensiv când pui întrebări normale.

3. Responsabilitate emoțională

✓ *Poate discuta calm chiar și sub stres.*

sau

- ⚠ Recurge la tăcere, reproș sau atacuri.
- ⚠ Îți întoarce vina („tu m-ai făcut să reacționez așa”).

4. Control și posesivitate

✓ *Respectă autonomia ta (prietenii, timp personal, decizii).*

sau

- ⚠ Te izolează subtil de alți oameni.
- ⚠ Încearcă să decidă ce e „bine” pentru tine fără să întrebe.

5. Echilibru și reciprocitate

✓ *Relația aduce echilibru și sprijin din ambele părți.*

sau

- ⚠ Simți că mereu trebuie „să reperi” sau „să cedezi”.
- ⚠ Te simți epuizat(ă), anxios(oasă) sau în nesiguranță constantă.



6. Reacție la conflict

✓ *Discută deschis, fără umilire sau amenințare.*

sau

- ⚠ Amenință cu despărțirea, plecarea, tăcerea.
- ⚠ Se răzbună emoțional (tăcere, sarcasm, retragere de afecțiune).

Cum să folosești aceste semne

- Dacă observi **2-3 semne izolate**, discută deschis, cu calm.
- Dacă observi **același tipar repetat**, mai ales combinat cu manipulare sau lipsă de respect, este un **semnal roșu**.
- Notează situațiile concret, fără judecată — ajută mult la claritate.

Toate cele bune!

Echipa CHART INVEST