

Mazoezi ya Kuweka Mipaka na Kuimarisha Afya ya Kihisia katika Mahusiano ya Mapenzi

By SW - Melkisedeck Shine · July 14, 2023

Mbinu za Kuboresha Afya ya Kihisia Katika Mahusiano

Mazoezi ya Kuweka Mipaka na Kuimarisha Afya ya Kihisia katika Mahusiano ya Mapenzi

Mahusiano ya mapenzi ni sehemu muhimu ya maisha yetu na yanaweza kuleta furaha na upendo wa dhati. Hata hivyo, ili kuhakikisha tunakuwa na afya ya kihisia na furaha katika mahusiano haya, ni muhimu kuzingatia mazoezi ya kuweka mipaka na kuimarisha afya yetu ya kihisia. Kama mtaalam wa ustawi wa kihisia katika mapenzi, hapa ninaleta mazoezi 15 ya kuweka mipaka na kuimarisha afya ya kihisia katika mahusiano ya mapenzi: