**1. Любити — це не заважати тобі рости.**

Люблячий не запропонує тобі шматочок торта, якщо ти на дієті. Він не додасть цукру в твій чай, якщо у тебе підвищений цукор у крові. І не запропонує випити, якщо ти вирішив жити тверезим. Так само як він не зажадає від тебе пасувати до його картини світу: не пити, якщо він вирішив не пити, і жити так, як хоче він.

**2. Любити – це не грати в «ігри розуму».**

Люблячий не робить тебе винуватим і не маніпулює тобою. Він не каже: «Цього не було», якщо ти ясно бачив, що, так, це було. Він не називає тебе божевільним, якщо ти відмовляєшся погоджуватися з його брехнею.

**3. Любити — це не воювати.**

Люблячий не підкріплює своїх аргументів особистими випадами. Він не б’є «під дих». Не наступає тобі на горло й не веде тебе до загибелі. Він шукає рішення і готовий до компромісу. Він не прагне до перемоги за всяку ціну.

**4. Любити — це не бути егоїстом.**

Люблячий не думає, що світ крутиться навколо нього. Він бере і дає, а не тільки бере, бере і бере. Він не завжди може розпізнати, але чує, що ти втомився, хворий, засмучений або незадоволений. Люблячий здатний співпереживати і співчувати. Він уміє простягнути руку і підставити плече. З ним комфортно. Люблячий не робить усе, що захоче, не рахуючись з іншими. Він поважає твій час та енергію. Він уміє ділитися.

**5. Любити — це не контролювати.**

Одна з перших ознак потенційного домашнього насильства — прагнення партнера контролювати кожен твій крок: кому ти дзвониш, куди ти йдеш, на кого ти дивишся, що ти робиш. Люблячий не робить цього. Він не перевіряє твій телефон, не дивиться на спідометр, прикидаючи, де ти був. Він не каже тобі, що ти повинен думати, носити або говорити. Він не каже тобі, що ти повинен відчувати.

**6. Любити — це поважати.**

Люблячий не навішує на тебе ярликів і не принижує тебе перед іншими. Він не руйнує тебе й не соромить прилюдно. Люблячий поважає твої кордони, поважає твій час, поважає твої ідеї, поважає твої емоції, поважає тебе.

**7. Любити — це працювати над побудовою довіри.**

Люблячий не обманює, не бреше тобі постійно. Він не вчиняє тобі допиту про те, де ти був і що робив кожну хвилину цього дня. Він не зневажає твоїх друзів. Він не фліртує з іншими. Люблячий не прагне приховувати або недоговорювати.

**8. Любити — це створювати простір.**

Для тебе. Люблячий дає тобі й собі змогу мати особистий простір. Пари не повинні бути приклеєні один до одного 24 години на добу, 7 днів на тиждень. Іноді потрібно збільшувати дистанцію. Кожному потрібен особистий час. Час, щоб побути зі своїми друзями. Час, щоб піти в гості. Час, щоб віддатися своїм захопленням, які партнер може не розділяти.

**9. Любити — це слухати.**

Люблячий слухає тебе, навіть якщо ти не говориш чогось важливого. Він просто слухає. У нього немає готових рішень і він не знає всіх відповідей. Але у нього є терпіння і бажання слухати.

**10. Любити — це НІКОЛИ не бути жорстоким.**