

Как узнать и обезвредить  
негативных людей в своей жизни  
или что такое  
токсичная дружба  
(отношения)?

Держись подальше от людей,  
которые  
глумятся над твоими серьезными  
устремлениями.

Маленькие люди всегда делают это,  
в то время как великие люди всегда  
дают тебе почувствовать,  
что и ты тоже можешь стать

ВЕЛИКИМ

# Кто такие токсичные люди?



# Как они на влияют на вашу



# Как убрать токсичных персонажей из своей жизни?



# Шаг 1. Определите свои



# Шаг 2. Находим



# Шаг 3. Пусть они





# Шаг 4. Не чувствуйте себя



Помните, негативное  
влияние отрицательных людей  
нельзя недооценивать.  
Оно в состоянии перечеркнуть все  
ваши жизненные планы и лишит  
сил даже самого сильного  
человека.

Проверим???



1. Подумайте, есть ли что-то в человеке, что вы категорически не можете принимать, что противоречит вашими главными ценностями?

2. Подумайте и скажите, вы поддерживаете общение с человеком, только потому, что боитесь остаться один на один с какими-то внутренними проблемами?

3. Подумайте и скажите, не продолжаете ли вы отношения лишь потому, что боитесь быть в одиночестве?

4. Подумайте, не поддерживаете ли вы эту связь лишь потому, что не хотите обидеть человека?

5. У вас пропали положительные чувства к человеку, которые были раньше?



6. Человек часто вас в чем-то обвиняет, и постоянно пытается заставить испытывать чувство вины?

7. Подумайте, стыдно ли вам где-либо появляться с этим человеком в обществе?

8. Подумайте, не строятся ли ваши отношения на манипуляциях и контроле?

9. Вам кажется, что этот человек вас не уважает?

10. Общение инициирует в основном партнер, а вы только откликаетесь на это общение, но не выступаете инициатором?

11. Вынуждает ли этот человек вас делать что-то, чего вы не хотите?

12. Подумайте, ваши цели в жизни  
противоречат друг другу?

13. Отдалились ли вы друг от друга в последнее время?



14. Вы не готовы меняться и стараться ради  
этого человека?

15. Вы чувствуете безразличие к этому человеку, к его жизни, делам, проблемам, радостям?

16. Этот человек ставит вас в неловкие  
положения? Особенно прилюдно?

17. Вы не хотите тратить время на человека?

18.Этот человек отнимает у вас силы и нервы?

19. После общения с человеком вы чувствуете эмоциональное истощение, усталость?

20. Если вы прекратите общение с этим человеком, вам станет легче жить?

Подведём итоги





<https://rutube.ru/video/2d8050be413548db963eba4531db6ef9/>