

Dodatek 1

Rozwiązywanie częstych konfliktów



Poniżej propozycja czterech ćwiczeń, które pomogą wam zgłębić przyczyny napięć w czterech obszarach konfliktowych:

Pieniądze i majątek: str. 146

Obowiązki domowe: str. 149

Czas wolny: str. 152

Wychowanie dzieci: str. 155

Wypełnijcie i wspólnie przedyskutujcie ćwiczenia dotyczące obszarów, które rodzą konflikty w waszym związku.

Ćwiczenie 1 – Pieniądze i majątek

1. Zaznacz wyrażenia, które najlepiej opisują twoje doświadczenia i podejście do pieniędzy, i majątku (oraz komunikaty, jakie w tym temacie dostawałeś/dostawałaś od swojej rodziny w okresie dorastania).

| | | |
|---|---|--|
| <p>Zaciskano pasa i oszczędzano</p> <p>Zaspokajano wszystkie nasze zachcianki</p> <p>Zaspokajano wszystkie nasze potrzeby</p> | <p>Naprawiano zepsute rzeczy</p> <p>Wyrzucano zepsute rzeczy</p> | <p>Zawsze brakowało pieniędzy</p> <p>Nigdy nie brakowało pieniędzy</p> |
| <p>Martwiono się, że zabraknie pieniędzy</p> <p>Nie martwiono się o pieniądze</p> | <p>Zachęcano do dzielenia się pieniędzmi i rzeczami</p> <p>Oszczędzano na wszystkim, na czym się dało</p> | <p>Zakupy jako przyjemność i rozrywka</p> <p>Zakupy ograniczone do minimum</p> |
| <p>Pieniądze wydawano tylko na artykuły pierwszej potrzeby</p> <p>Pieniądze wydawano na dobra luksusowe</p> | <p>Korzystano z kart kredytowych</p> <p>Unikano kart kredytowych</p> | <p>Uwielbiałem/uwielbiałam dostawać prezenty</p> <p>Uwielbiałem/uwielbiałam dawać prezenty</p> |
| <p>Dużo czasu przeznaczano na odpoczynek</p> <p>Dorośli wiecznie zapracowani</p> | <p>Nauczono mnie oszczędzania pieniędzy</p> <p>Nie uczono mnie oszczędzania</p> | <p>Umiejętne zarządzanie pieniędzmi</p> <p>Niepewność i lęk o pieniądze</p> |
| <p>Nasza rodzina miała poczucie niezależności finansowej</p> <p>Pieniądze / rachunki były źródłem konfliktów</p> | <p>Rodzinne finanse pozostawały tajemnicą</p> <p>Rodzinne finanse szczegółowo wyjaśniane</p> | <p>Dostawałem/dostawałam kieszonkowe i uczono mnie zarządzania pieniędzmi</p> <p>Tylko dorośli mieli dostęp do pieniędzy</p> |

Inne słowa / wyrażenia opisujące twój stosunek do pieniędzy i majątku:

Porównajcie swoje odpowiedzi i przedyskutujcie różnice.

**2. Nasze wartości w dziedzinie pieniędzy i majątku
(czyli co jest dla nas najważniejsze).**

Na przykład:

1. *Niemartwienie się pieniędzmi*
2. *Uczciwość*
3. *Hojność*
4. *Oszczędzanie na wszystkim, na czym się da*
5. *Trzymanie się planu wydatków*

Stwórz własną listę, zanim przeczytasz listę partnera.

Następnie opracujcie wspólną listę.

Moje wartości

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Nasze wartości

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Ćwiczenie 1 (ciąg dalszy)

- 3. Zapisz jedną przyczynę konfliktów między wami w obszarze pieniędzy i majątku. Wspólnie spiszcie wszystkie możliwe rozwiązania tego problemu, a następnie wybierzcie spośród nich jedno, które spróbujecie wdrożyć.**

Na przykład:

| Problem | Możliwe rozwiązania | Wybrane rozwiązanie |
|----------------------------------|--|---------------------------------|
| <i>Samochód ciągle się psuje</i> | <p><i>Natychmiast kupić inny samochód</i></p> <p><i>Wydać tyle pieniędzy, ile konieczne, aby porządnie naprawić auto</i></p> <p><i>Zmienić samochód za 6 miesięcy</i></p> <p><i>Korzystać z transportu publicznego</i></p> <p><i>Znaleźć innego mechanika</i></p> <p><i>Wymienić samochód, kiedy następnym razem się zepsuje</i></p> | <i>Znaleźć innego mechanika</i> |

| Problem | Możliwe rozwiązania | Wybrane rozwiązanie |
|---------|---------------------|---------------------|
| | | |

Ćwiczenie 2 – Obowiązki domowe

1. **Zaznacz wyrażenia, które najlepiej opisują twoje doświadczenia i podejście do obowiązków domowych (oraz komunikaty, jakie w tym temacie otrzymałeś/-aś od swojej rodziny w okresie dorastania).**

| | |
|--|---|
| <p>Prace domowe współdzielono – bez tradycyjnego podziału według płci</p> <p>Tradycyjny podział (np. matka gotowała; ojciec wykonywał drobne naprawy)</p> <p>Zatrudniano osobę do sprzątnięcia / innych prac</p> | <p>Dorastanie w mieście (bez ogrodu)</p> <p>Dorastanie na przedmieściach (drobne prace w ogrodzie)</p> <p>Dorastanie na wsi / w gospodarstwie rolnym (dużo pracy w ogrodzie i w polu)</p> |
| <p>Obowiązki domowe przydzielano według grafiku</p> <p>Od dzieci nie oczekiwano pomocy w domu</p> <p>Dzieci odpowiedzialne za wykonywanie wielu obowiązków domowych</p> | <p>Rodzice dużo majsterkowali / sami zajmowali się naprawami w domu</p> <p>Rodzice zatrudniali „złotą rączkę”, gdy potrzebna była naprawa</p> |
| <p>Dorastanie w schludnym i zorganizowanym domu</p> <p>Dorastanie w nieuporządkowanym i dezorganizowanym domu</p> | <p>Radzę sobie z majsterkowaniem</p> <p>Nie radzę sobie z majsterkowaniem</p> |
| <p>Dom regularnie sprzątnięty i porządkowany</p> <p>Dom sprzątnięty dopiero wtedy, gdy zapanuje bałagan</p> | <p>Preferuję wykonywanie obowiązków domowych na zmianę, zgodnie z potrzebą (podejście elastyczne)</p> <p>Preferuję stały podział obowiązków i zadań</p> <p>Preferuję tworzenie bieżącego grafiku obowiązków</p> |
| <p>Lubiłem/-am pomagać w domu jako dziecko</p> <p>Nie lubiłem/-am pomagać w domu jako dziecko</p> | <p>Lubię gotować</p> <p>Nie lubię gotować</p> |

Odwróć stronę

Ćwiczenie 2 (ciąg dalszy)

Inne słowa / wyrażenia opisujące twój stosunek do obowiązków domowych:

Porównajcie swoje odpowiedzi i przedyskutujcie różnice.

2. Nasze wartości w dziedzinie obowiązków domowych (czyli co jest dla nas najważniejsze).

Na przykład:

- 1. Sprawiedliwy podział obowiązków domowych*
- 2. Stworzenie w domu swobodnej i ciepłej atmosfery*
- 3. Zatrudnianie „fachowca” do drobnych napraw*
- 4. Utrzymywanie domu w czystości i porządku*
- 5. Ograniczenie czasu poświęcanego na obowiązki domowe i samodzielne majsterkowanie*

Stwórz własną listę, zanim przeczytasz listę partnera.

Następnie opracujcie wspólną listę.

Moje wartości

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Nasze wartości

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

3. Zapisz jedną przyczynę konfliktów między wami w obszarze obowiązków domowych. Wspólnie spiszcie wszystkie możliwe rozwiązania tego problemu, a następnie wybierzcie spośród nich jedno, które spróbujecie wdrożyć.

Na przykład:

| Problem | Możliwe rozwiązania | Wybrane rozwiązanie |
|---|---|--|
| <i>Zarówno mąż jak i żona pracują na pełen etat – kto powinien być odpowiedzialny za sprzątanie domu?</i> | <p><i>Ktokolwiek ma czas, wykonuje potrzebne prace domowe</i></p> <p><i>Stworzenie grafiku, przypisanie każdemu z nich konkretnych obowiązków</i></p> <p><i>Wykonywanie obowiązków co tydzień, na zmianę</i></p> <p><i>Zatrudnienie osoby do sprzątanania domu</i></p> <p><i>Wspólne wykonywanie obowiązków domowych w weekend</i></p> <p><i>Przypisanie części obowiązków dzieciom</i></p> | <i>Stworzenie grafiku obowiązków, zatrudnienie osoby do sprzątanania domu raz w tygodniu</i> |

| Problem | Możliwe rozwiązania | Wybrane rozwiązanie |
|---------|---------------------|---------------------|
| | | |

Ćwiczenie 3 – Czas wolny

1. Zaznacz wyrażenia, które najlepiej opisują twoje doświadczenia i podejście do czasu wolnego (oraz komunikaty, jakie w tym temacie dostawałeś/dostawałaś od swojej rodziny w okresie dorostania).

| | | |
|--|---|--|
| Zaplanowany i zorganizowany | Wakacje spędzano w dużym, rodzinnym gronie | Szczegółowo zaplanowane weekendy Luźne weekendy |
| Elastyczny i spontaniczny | Wakacje spędzano tylko z najbliższą rodziną | Weekendy jako czas spotkań towarzyskich Weekendy jako czas nadrobienia prac domowych |
| Spokojne i pełne relaksu wakacje | Podróże luksusowe | Rzadko oglądano telewizję |
| Aktywnie spędzane wakacje | Podróże niskobudżetowe | Telewizja jako centrum życia rodzinnego |
| Wakacje wypełnione sportem | | |
| Goście mile widziani | Aktywny tryb życia / sport Hobby / rozwój umysłowy | Posiłki jako centrum życia rodzinnego |
| Goście „od wielkiego dzwonu” | Nieaktywny tryb życia, brak sportu | Nieprzywiązywanie wagi do wspólnych posiłków |
| Rodzice często spędzali czas poza domem sami, bez dzieci | Święta państwowe spędzane w domu | Czas wolny spędzany przede wszystkim we dwoje |
| Rodzice zostawali w domu i cała rodzina wspólnie spędzała czas | Święta państwowe spędzane na spotkaniach rodzinnych | Czas wolny spędzany przede wszystkim indywidualnie Czas wolny spędzany głównie z rodziną i przyjaciółmi |
| Większość posiłków w domu | Częste spotkania z dalszą rodziną | Ranny ptaszek – wcześniej się budzę i wcześniej zasypiam |
| Częste wyjścia do restauracji | Rzadkie spotkania z dalszą rodziną | Nocny marek – późno wstaję i późno chodzę spać |

Inne słowa / wyrażenia opisujące twój stosunek do czasu wolnego:

Porównajcie swoje odpowiedzi i przedyskutujcie różnice.

**2. Nasze wartości związane z czasem wolnym
(czyli co jest dla nas najważniejsze).**

Na przykład:

1. *Zorganizowany / zaplanowany*
2. *Wspólne podróże*
3. *Wspólne posiłki – ważne*
4. *Gościmy przyjaciół w naszym domu*
5. *Czas na rozwijanie indywidualnych zainteresowań*

Stwórz własną listę, zanim przeczytasz listę partnera.

Następnie opracujcie wspólną listę.

Moje wartości

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Nasze wartości

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Ćwiczenie 3 (ciąg dalszy)

3. Zapisz jedną przyczynę konfliktów między wami w obszarze czasu wolnego. Wspólnie spiszcie wszystkie możliwe rozwiązania tego problemu, a następnie wybierzcie jedno z nich, które spróbujecie wdrożyć.

Na przykład:

| Problem | Możliwe rozwiązania | Wybrane rozwiązanie |
|---------------------------------------|--|--|
| <i>Gdzie spędzać Boże Narodzenie?</i> | <i>Odwiedzić rodzinę mieszkającą daleko od nas</i> <i>Część czasu spędzamy z rodziną, część sami</i> <i>Zaprosić rodzinę do siebie</i> <i>Wyjechać na świąteczny urlop</i> <i>Wybrać miejsce / ośrodek turystyczny na spotkanie rodzinne</i> <i>Odwiedzać co rok dalszą rodzinę</i> | <i>Wigilię spędzimy sami w domu, a w pierwszy i drugi dzień Świąt odwiedzimy rodzinę</i> |

| Problem | Możliwe rozwiązania | Wybrane rozwiązanie |
|---------|---------------------|---------------------|
| | | |

Ćwiczenie 4 – Wychowanie dzieci

1. Zaznacz wyrażenia, które najlepiej opisują twoje doświadczenie i podejście do wychowania dzieci (oraz komunikaty, jakie w tym temacie dostawałeś/ dostawałaś od swojej rodziny w okresie dorastania).

| | | |
|--|---|--|
| <p>Surowa dyscyplina</p> <p>Bezstresowo / na luzie</p> <p>Równowaga miłości i jasno wytyczonych granic</p> | <p>Wiele czułości i gestów pełnych miłości</p> <p>Niewiele czułości i gestów pełnych miłości</p> | <p>Zachęta / akceptacja</p> <p>Skupienie na wynikach i krytyka</p> |
| <p>Kłótnie – nigdy w obecności dzieci</p> <p>Kłótnie – często przy dzieciach</p> | <p>Zachęta do wyrażania trudnych emocji</p> <p>Stoicyzm i opanowanie, emocjonalny „chtód”</p> | <p>Klapy jako narzędzie utrzymywania dyscypliny</p> <p>„Szlaban”, stanie w kącie i tego typu narzędzia utrzymywania dyscypliny</p> <p>Dzieciom pozwala się na wszystko</p> |
| <p>Wspólne wyjścia do kościoła i modlitwa</p> <p>Brak regularnych wspólnych wyjść do kościoła i modlitwy</p> | <p>Rodzice bardzo zaangażowani w zajęcia dzieci</p> <p>Rodzice niezaangażowani w zajęcia dzieci</p> | <p>Zachęcanie dzieci do coraz większej niezależności</p> <p>Wychowanie „pod kloszem” – brak zachęty do niezależności</p> |
| <p>Inwestowanie w edukację</p> <p>Brak pieniędzy na edukację</p> <p>Brak chęci inwestowania w edukację</p> | <p>Presja zdobywania osiągnięć</p> <p>Swoboda i zezwolenie na znalezienie swojego poziomu</p> | <p>Spokój i cisza – unikanie konfliktów</p> <p>Konflikty rozwiązywane w gorącej atmosferze</p> |
| <p>Nieograniczony czas przed ekranem</p> <p>Limitowany czas przed ekranem</p> | <p>Czas regularnie spędzany z rodziną na zabawie</p> <p>Rzadkie spędzanie ze sobą czasu</p> <p>Niechęć na myśl o wspólnym spędzaniu czasu</p> | |

Odwróć stronę

Ćwiczenie 4 (ciąg dalszy)

Inne słowa / wyrażenia opisujące twój stosunek do wychowania dzieci:

Porównajcie swoje odpowiedzi i przedyskutujcie różnice.

2. Nasze wartości w obszarze wychowywania dzieci (czyli co jest dla nas najważniejsze).

Na przykład:

1. Wyznaczenie dzieciom jasnych granic
2. Czulość (dużo przytulania i całusów)
3. Czas rodzinny regularnie spędzany na zabawie
4. Wzajemne wsparcie na oczach dzieci
5. Przekazanie wartości duchowych

Stwórz własną listę, zanim przeczytasz listę współmałżonka.

Następnie opracujcie wspólną listę.

Moje wartości

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Nasze wartości

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

- 3. Zapisz jedną przyczynę konfliktów między wami w kontekście wychowania dzieci. Oboje zapiszcie wszystkie swoje pomysły na rozwiązanie tego problemu. Potem wspólnie wybierzcie jedno, które chcielibyście wdrożyć.**

Na przykład:

| Problem | Możliwe rozwiązania | Wybrane rozwiązanie |
|---|---|--|
| <i>Jak znaleźć równowagę pomiędzy pracą a wychowywaniem dzieci – czy oboje rodzice powinni pracować poza domem?</i> | <p><i>Jeden rodzic pracuje na część etatu</i></p> <p><i>Jeden rodzic pracuje zdalnie</i></p> <p><i>Matka zostaje z dziećmi w domu do czasu, aż osiągną wiek szkolny</i></p> <p><i>Ojciec zostaje z dziećmi w domu</i></p> | <i>Matka zostaje z dziećmi w domu, aż osiągną wiek szkolny, a następnie wraca do pracy</i> |

| Problem | Możliwe rozwiązania | Wybrane rozwiązanie |
|---------|---------------------|---------------------|
| | | |

Dodatek 2

Planowanie budżetu domowego



(sprawdź *Niezbędnik Matżeński*, Dodatek 3: „Ustalanie budżetu”)

Wskazówki dotyczące zarządzania pieniędzmi na podstawie systemu opracowanego przez organizację *Christians Against Poverty*:

Stwórzcie plan wydatków

Wspólnie ustalcie domowy budżet i trzymajcie się go. Brzmi banalnie, jednak jest to najskuteczniejszy sposób kontrolowania ilości posiadanych i wydawanych pieniędzy.

Oszczędzajcie, oszczędzajcie, oszczędzajcie!

Jeżeli co miesiąc uda się wam zaoszczędzić małą kwotę, w końcu uzbiera się z tego niemala suma. Skarbonka z oszczędnościami może wam uratować życie, gdy pojawią się nieprzewidziane wydatki. Możecie też oszczędzać pieniądze z myślą o konkretnym celu, takim jak np. prezenty na Boże Narodzenie.

Przeszukujcie oferty

Jeżeli korzystacie z usług tego samego operatora/dostawcy (prądu, Internetu, telefonii komórkowej) od więcej niż roku, istnieje możliwość, że przepłacacie. Sprawdzając różne oferty możecie znaleźć coś tańszego, co bardziej pasuje do waszych potrzeb.

Płaćcie gotówką

Płaćcie gotówką zamiast kartą. Używając papierowych pieniędzy kupujecie bardziej świadomie. Jednocześnie fakt, że nie macie pieniędzy w ręce, oznacza że nie macie ich w ogóle. Dzięki temu następnym razem pomyślicie dwa razy, zanim kupicie coś, czego „naprawdę potrzebujecie”.

Miesięczny plan wydatków

Średni miesięczny przychód (obliczcie roczny przychód)

| | | |
|-----------------------|-------|-----------------|
| Łączne pensje | | PLN |
| Inne źródła przychodu | | PLN |
| Suma (1) | | PLN ÷ 12 |

(miesięcznie)

Regularne, stałe wydatki (obliczcie roczne wydatki)

| | Rzeczywiste | Planowane |
|-----------------------------------|--------------------|------------------|
| Wynajem / kredyt hipoteczny | | |
| Podatek lokalny | | |
| Media (gaz, prąd, woda) | | |
| Ubezpieczenie | | |
| Splata kredytu | | |
| Podróże (bilet okresowy) | | |
| Samochód – podatek, ubezpieczenie | | |
| Datki charytatywne | | |
| Inne | | |
| Suma (2) | | |

(miesięcznie) (miesięcznie)

Zmienne, „podstawowe” wydatki (oszacujcie roczną wartość)

| | | |
|---------------------------|-------|-------|
| Dom (jedzenie, leki itp.) | | |
| Ubrania / buty | | |
| Utrzymanie samochodu | | |
| Telefon | | |
| Inne | | |
| Suma (3) | | |

(miesięcznie) (miesięcznie)

Zmienne, „nie podstawowe” wydatki (oszacujcie roczną wartość)

| | | |
|-----------------------|-------|-------|
| Rozrywka / gościnność | | |
| Prezenty | | |
| Sport / wypoczynek | | |
| Wakacje | | |
| Wyjścia | | |
| Inne | | |
| Suma (4) | | |

(miesięcznie) (miesięcznie)

Miesięczna suma na oszczędności / nieprzewidziane wydatki

| | | |
|-----------------|-------|-------|
| Suma (5) | | |
|-----------------|-------|-------|

Suma miesięcznych wydatków

| | | |
|---------------------|-------|-------|
| (2, 3, 4, 5) | | |
|---------------------|-------|-------|

Porównanie z całkowitym miesięcznym przychodem (1)

| | | |
|-------|-------|-------|
| | | |
|-------|-------|-------|

Dodatek 3

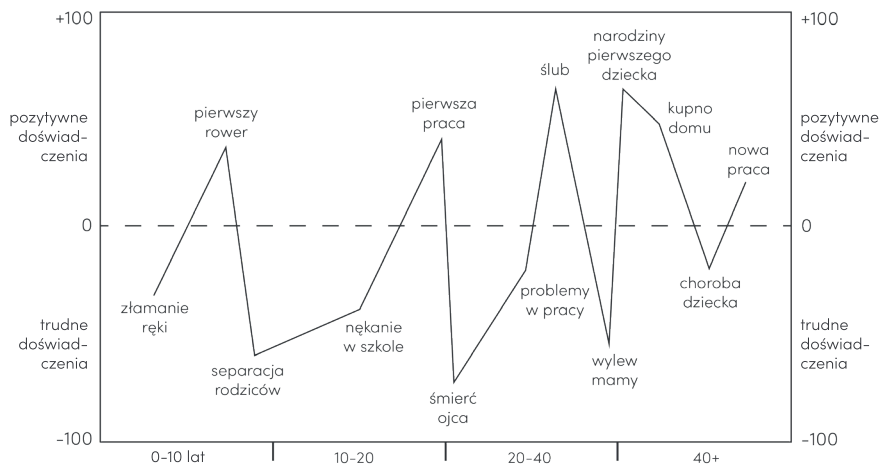
Budowanie zdrowych relacji z rodziną



A. Świadomość przeszłości

Poświęć 10 minut na uzupełnienie „Wykresu życia” na następnej stronie (przykład poniżej).

- umieść na nim te kluczowe wydarzenia, które przychodzą ci na myśl
- pozytywne doświadczenia wpisz powyżej „linii neutralnej”, w skali od 0 do 100
- trudne doświadczenia wpisz poniżej „linii neutralnej”, w skali od 0 do -100
- pokaż współmałżonkowi swój wykres
- opowiedz współmałżonkowi, jakie uczucia towarzyszyły ci w trakcie tych doświadczeń i jakie emocje wzbudzają teraz
- jeżeli któreś z was zostało zranione w okresie dorastania, pamiętajcie o przejściu przez „Uzdrowienie bólu z okresu dzieciństwa” (str. 86).

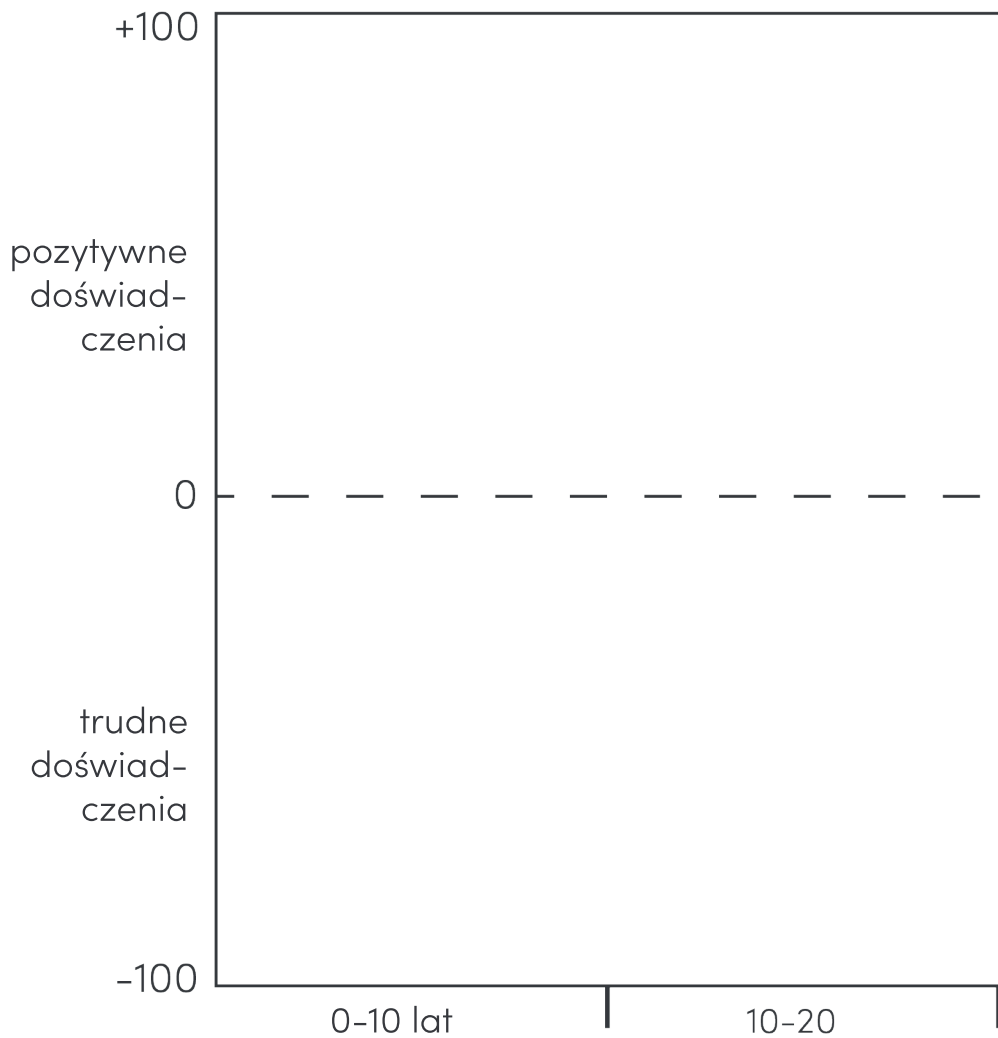


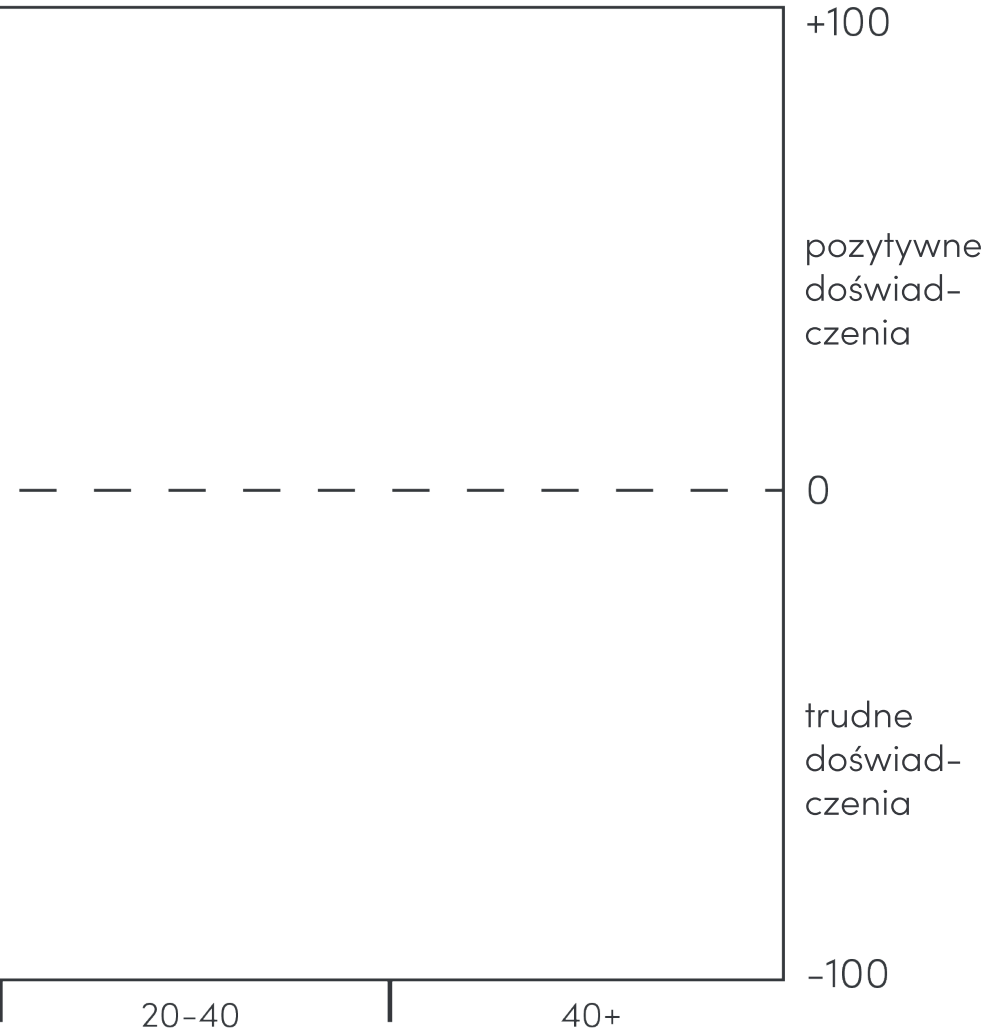
B. Utrzymywanie zdrowych granic

Samodzielnie odpowiedzcie na poniższe pytania, a następnie podzielcie się swoimi odpowiedziami. Rozważcie odpowiedzi współmałżonka. Przedyskutujcie najistotniejsze kwestie – zwróćcie uwagę na te problemy, których nie zapisaliście, a na które zwrócił uwagę współmałżonek. Może się okazać, że któreś z was będzie musiało zweryfikować swoje odpowiedzi.

1. Czy rodzice próbują kontrolować was lub ingerować w wasze decyzje i styl życia? Jeżeli tak, to w jaki sposób?
2. Czy u ciebie lub twojego współmałżonka występuje niezdrowa zależność emocjonalna od rodziców? Jeśli tak, jak się ona objawia?
3. Czy jakieś kwestie dotyczące twoich rodziców (lub teściów) wywołują między wami spięcia lub konflikty?
Na przykład: *„Dochodzi między nami do spięć, gdy za dużo czasu rozmawiam przez telefon z moją matką”.*
4. W jaki sposób możesz wspierać swojego współmałżonka w jego relacji z rodzicami oraz teściami?
5. W jaki sposób współmałżonek może wspierać ciebie w twojej relacji z rodzicami oraz teściami?
6. Czy ty albo współmałżonek doświadczyliście braków wynikających z zaniedbania swoich potrzeb w dzieciństwie?
 - a) Jeżeli tak, jak możesz pomóc partnerowi?
 - b) Jak twój partner mógłby ci pomóc?

Wykres życia





Podziękowania

Jesteśmy niezwykle wdzięczni następującym osobom i organizacjom za ich cenny wkład w tworzenie Kursu Matżeńskiego Alpha:

dr Roger Bretherton – psycholog, University of Lincoln

dr Gary Chapman – autor książki „Pięć języków miłości”

Dziękujemy za jego książkę, na podstawie której powstał pomysł oraz skrypt Sesji 7.

dr Henry Cloud – psycholog oraz współautor książki „Granice w relacjach małżeńskich”

dr Mosun Dorgu – psychiatra dziecięcy i młodzieżowy

dr Sue Johnson – psycholog kliniczny, autorka książki „Hold Me Tight”

John Kirkby – założyciel organizacji charytatywnej „Christians Against Poverty”

Aby uzyskać więcej informacji na temat organizacji, prosimy odwiedzić stronę:

www.capuk.org

Rob Parsons – założyciel fundacji „Care for the Family”

Dziękujemy za jego inspirację, opowiadania i ilustracje, którymi posługujemy się wielokrotnie w trakcie Kursu. Aby zasięgnąć dalszych informacji na temat jego pracy, prosimy odwiedzić stronę: www.careforthefamily.org.uk

dr Xuefu Wang – psychoterapeuta i założyciel „Zhi Mian Institute for Psychotherapy”

Emma Waring – terapeuta psychoseksualny i autorka

David i Teresa Ferguson – Intimate Life Ministries

Dziękujemy za ich wiedzę i zachętę, które ogromnie nam pomogły, szczególnie w tworzeniu Sesji 1 i 4. Aby uzyskać więcej informacji na temat ich pracy, prosimy skontaktować się z Intimate Life Ministries, 2511 S. Lakeline Blvd, Austin, Texas, TX78759 lub odwiedzić stronę: www.greatcommandment.net

Peter i Barbie Reynolds

Dziękujemy za ich pokaz efektywnego słuchania, który stał się inspiracją dla modelowego przykładu w Sesji 2.

Fundacja Acorn Christian – twórcy kursu „Just Listen!”, na którym opiera się znaczna część materiału zawartego w Sesji 2. Aby uzyskać więcej informacji na temat ich pracy, prosimy odwiedzić stronę: www.acornchristian.org

Jeśli chcesz uzyskać dodatkowe materiały i wsparcie lub planujesz poprowadzić *Kurs Matżeński Alpha*, odwiedź stronę: **www.kursymalzenskie.org** lub napisz na adres: kontakt@kursymalzenskie.org

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o chrześcijańskiej wierze oraz znaleźć w swojej okolicy miejsca, gdzie prowadzona jest *Alpha*, odwiedź stronę:

www.alpha.org/polska

