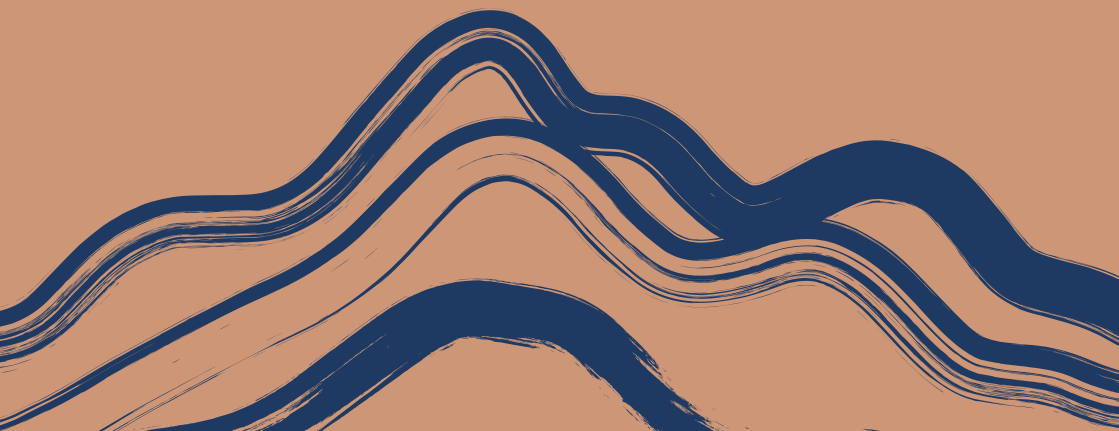
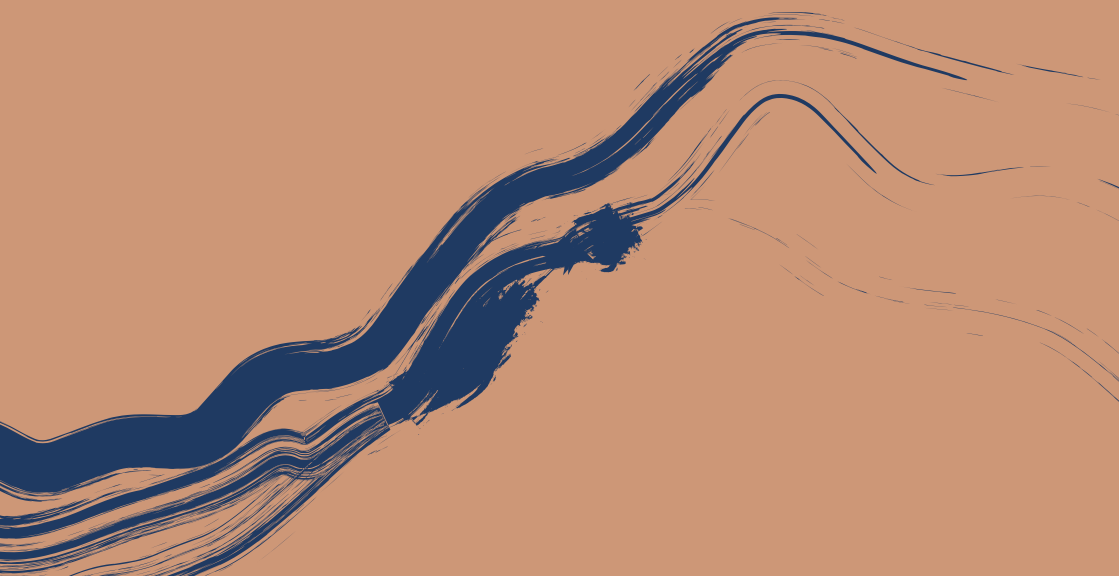


Narzędzia, nawyki, rozmowy





Tydzień 1: Dobre chwile tylko we dwoje

Wspólne planowanie randki

	Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Ndz.
 <i>Rano</i>							
 <i>Popołudnie</i>							
 <i>Wieczór</i>							

Moja / twoja kolej zaplanowania wspólnego czasu.

W tym tygodniu moglibyśmy.....

ZŁOTA ZASADA: Nigdy nie zmieniamy dat naszych randek bez wcześniejszej konsultacji z partnerem.

“

Cotygodniowa randka to wspaniały czas, kiedy możemy się zrelaksować i zrobić coś innego niż zwykle. Czasem planujemy ją w ciągu dnia, ale zazwyczaj wieczorem – i zawsze składa się na nią coś pysznego do jedzenia.

NICKY I SILA LEE

**Kiedy cię zobaczyłem/zobaczyłam w dniu naszego ślubu,
czułem/czułam...**



Kolejną randkę zacznijcie od:

Zapytaj współmałżonka: „Które z naszych randek wspominasz jako swoje ulubione? Dlaczego te chwile były dla ciebie tak szczególne?”



Tydzień 2: Skuteczna komunikacja

Wspólne planowanie randki

 *Rano*

 *Popołudnie*

 *Wieczór*

<i>Pon.</i>	<i>Wt.</i>	<i>Śr.</i>	<i>Czw.</i>	<i>Pt.</i>	<i>Sob.</i>	<i>Ndz.</i>

Moja / twoja kolej zaplanowania wspólnego czasu.

W tym tygodniu moglibyśmy.....

Para może żyć razem w jednym domu i spać w jednym łóżku, ale jeśli nie ma między nimi komunikacji na poziomie emocji, będą sobie zupełnie obcy.



Bardzo lubię rozmawiać o...

Trudno mi rozmawiać o...

Porozmawiajcie ze sobą używając metody „słuchania refleksyjnego” (str. 33).
Wybierzcie temat, którego dawno nie poruszaliście i mówcie na zmianę.

Kolejną randkę zacznijcie od:

Zapytaj współmałżonka: „Gdybyśmy mieli nieograniczony czas i środki finansowe, gdzie chciałbyś/chciałabyś pojechać na wymarzone wakacje?”. Podaj konkrety: Co by to było za miejsce? Co byście jedli i czym wypełniali sobie dni?



Tydzień 3: Skuteczne rozwiązywanie konfliktów

Wspólne planowanie randki

 Rano

 Popołudnie

 Wieczór

Pon.	Wt.	Sr.	Czw.	Pt.	Sob.	Ndz.

Moja / twoja kolej zaplanowania wspólnego czasu.

W tym tygodniu moglibyśmy.....

Trzy rzeczy, które w tobie uwielbiam...



- 1.
- 2.
- 3.

Największa różnica między nami to...



Zastanówcie się, jak sprawić, by ta różnica ze słabości stała się atutem waszego związku?

W jakiej dziedzinie podejmiesz wysiłek, aby wprowadzić zmiany dla dobra waszego związku?



Kolejną randkę zacznijcie od:



Zadajcie sobie nawzajem pytanie: „Jakie dobre nawyki i zwyczaje wypracowaliśmy w naszym małżeństwie?”. Jeżeli nic nie przychodzi wam do głowy, zastanówcie się, jakie zwyczaje moglibyście wprowadzić. Nawet drobne tradycje mogą stać się dla was źródłem niezapomnianych wspomnień. Na przykład: *poranne wyjście na basen w Nowy Rok; zamawianie jedzenia do domu w każdą środę; wycieczka tylko we dwoje w konkretny weekend roku; tworzenie składanek muzycznych na urodziny współmałżonka.*

Tydzień 4: Utrzymywanie odblokowanego odpływu

Wspólne planowanie randki

	Pon.	Wt.	Sr.	Czw.	Pt.	Sob.	Ndz.
 Rano							
 Popołudnie							
 Wieczór							

Moja / twoja kolej zaplanowania wspólnego czasu.

W tym tygodniu moglibyśmy.....

Doceniam to, że w tym tygodniu ty...



**Czy jesteś w stanie zakomunikować żonie/mężowi,
że czujesz się zraniony/zraniona?**



**Czy uważasz, że wypowiedanie słów „Przepraszam”
(bez usprawiedliwiania się) i „Wybaczam ci” jest ważne?**



Po pewnym czasie przebaczenie wejdzie ci w krew. Dopóki to jednak nie nastąpi, pomocne będzie korzystanie z kroków podanych w sesji „Moc przebaczenia”:

1. Rozmowa o zranieniach
2. Przeprosiny
3. Przebaczenie

Jeżeli czujesz się zraniony/zraniona przez współmałżonka, porozmawiajcie według klucza: „Leczenie nieopatrzonych zranień” (str. 73).

Kolejną randkę zacznijcie od:

Powiedz swojemu współmałżonkowi, co wyjątkowego w nim widzisz, za co jesteś mu wdzięczny/wdzięczna i co w nim podziwiasz. Wymień też pozytywne cechy, które zaczynasz w nim dostrzegać.



Tydzień 5: Relacje z rodziną

Wspólne planowanie randki

 Rano

 Popołudnie

 Wieczór

Pon.	Wt.	Sr.	Czw.	Pt.	Sob.	Ndz.

Moja / twoja kolej zaplanowania wspólnego czasu.

W tym tygodniu moglibyśmy.....

Wzajemne wsparcie i wyznaczanie granic dają nam poczucie emocjonalnej bliskości i nie pozwalają, aby rodzina nas poróżniła.

Czuję się przez ciebie doceniany/doceniana, gdy...



Z jakich różnic pomiędzy waszymi rodzinami zdaliście sobie sprawę w trakcie tego Kursu?



Jakie zmiany zdecydowaliście się wprowadzić, aby umocnić / poprawić waszą relację z rodzicami / teściami / dalszą rodziną?



Kolejną randkę zacznijcie od:

Zapytania współmałżonka: „Jak wyglądałby twój wymarzony weekend?”. Jeśli czujecie, że weekendy odpowiadają na potrzeby tylko jednego z was, porozmawiajcie o tym, jak to zrównoważyć, planując więcej aktywności, które sprawiają radość drugiej stronie.



Tydzień 6: Wzmocnienie relacji intymnej

Wspólne planowanie randki

 *Rano*

 *Popołudnie*

 *Wieczór*

<i>Pon.</i>	<i>Wt.</i>	<i>Śr.</i>	<i>Czw.</i>	<i>Pt.</i>	<i>Sob.</i>	<i>Ndz.</i>

Moja / twoja kolej zaplanowania wspólnego czasu.

W tym tygodniu moglibyśmy.....

Czuję się kochany/kochana przez ciebie, gdy...



W kluczu ćwiczenia „Rozmów ciąg dalszy” (str. 108) porozmawiajcie o tym, co każde z was może zrobić, aby wasza relacja seksualna sprawiała drugiej stronie więcej przyjemności.



Mam ochotę na seks, gdy ty...



**Mówmy sobie, co sprawia nam przyjemność
– nie każmy sobie tego zgadywać.**

Kolejną randkę zacznijcie od:

Na jakim etapie naszego związku najlepiej się wspólnie bawiliśmy? Dlaczego? Jak spędzaliśmy wtedy czas?
Jak moglibyśmy przywrócić śmiech i zabawę do naszej relacji?



Tydzień 7: Używanie pięciu języków miłości

Wspólne planowanie randki

	Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Ndz.
 Rano							
 Popołudnie							
 Wieczór							

Moja / twoja kolej zaplanowania wspólnego czasu.

W tym tygodniu moglibyśmy.....

**Miłość to coś więcej niż uczucie; to
nasze czyny – aktywne działanie.
Miłość zawsze wymaga od nas
poświęcenia.**

Wróćcie do Rozmowy 3 na str. 120



Podstawowe „języki miłości”, których używam, to...

Podstawowe „języki miłości”, których ty używasz, to...

Poproś współmałżonka, aby odpowiedział na pytanie:

Co mogę zrobić, abyś czuł/czuła się bardziej kochany/kochana?



Zadajcie sobie nawzajem pytanie:

W jakich przypadkach fakt, że mówimy różnymi „językami miłości”, spowodował między nami nieporozumienie?



Chcę, aby mój współmałżonek czuł się kochany, dlatego w przyszłości regularnie będę...



Kolejną randkę zacznijcie od:

Pytania: „Co, twoim zdaniem, pomoże nam regularnie chodzić na randki przez najbliższe 10, 20 a nawet 30 lat? Co to zmieni w naszym małżeństwie?”



