

# Plan randki spotkanie siódme. Nie opuszczę Cię: Nie opuszczę Cię: Wytrwam mimo ryzyka porażki – porażki niebędącej grzechem - “Wierni Przymierzeniu 2.0”



---

## DZIEMY NA RANDKĘ!

---

*Praktyczne wskazówki pomocne w rozmowie (przypomnienie):*

- *Wysłuchuj do końca wypowiedzi małżonka, wstrzymaj się z komentarzami i nadmiernym dopytywaniem. Możesz odnieść się do wypowiedzi po jej zakończeniu.*
- *Zamiast mówić „Ty...” raczej mów „Ja...” Stosuj wypowiedzi o sobie: „Było mi przykro, poczułam złość”, zamiast mówić: „Ty zrobiłeś mi przykrość, kiedy zrobiłeś...”. Tak jest znacznie łagodniej. Komunikaty „ty” prowokują do obrony, dyskusji, utrudniają zobaczyć potrzebę, o której słyszysz od drugiej strony.*
- *Spróbuj nazywać i opisywać konkretnie czyjeś zachowania i swój stosunek do nich: np. „nie lubię ..., trudno mi, kiedy się spóźniasz, nie dotrzymujesz umów”. W ten sposób unikniesz w swojej wypowiedzi krytycznych ocen małżonka jako osoby np. jesteś nieodpowiedzialny, spóźnialski, bałaganiara.*
- *Unikaj uogólnień typu „zawsze, nigdy”. Za to mów o konkretnych przykładach, zdarzeniach.*
- *Kiedy zauważysz problem, jakąś trudność, staraj się mówić o tym otwarcie nazywając **swoją** trudność nie obwiniając nikogo i nie przypisując negatywnych intencji. To co Ty zauważasz, nie musi być widoczne dla innych, możecie różnić się sposobem widzenia tego samego. To naturalne. Szukajcie rozwiązań.*

**1.** Pomódlcie się przez chwilę.

- 2.** Powiedz swojemu współmałżonkowi że go bardzo kochasz.
- 3.** Przypomnij jakąś sytuację, w których nie powiodło ci się lub uważałaś/uważałeś się za „nieudacznika”. Jaki wpływ miały na ciebie te sytuacje?
- 4.** Czy prześladowuje cię strach przed porażką? Jeśli tak, to w jakich dziedzinach najbardziej się jej obawiasz?
  - a. w pracy
  - b. w nowych przedsięwzięciach
  - c. w wychowywaniu dzieci
  - d. w swoich reakcjach emocjonalnych
  - e. w małżeństwie
  - f. w zarządzaniu pieniędzmi
  - g. w stosunkach z przyjaciółmi
  - h. inne?
- 5.** Po czym twój współmałżonek może poznać, że w danej sytuacji kieruje tobą strach przed porażką?
- 6.** Jak myślisz, czy twój współmałżonek akceptuje cię niezależnie od tego, czy odnosisz sukcesy, czy też porażki? W jaki sposób to wyraża?
- 7.** Czy z powodu obawy przed porażką masz tendencję do odkładania na później tego, co powinieneś zrobić teraz? Jak twój współmałżonek może pomóc ci to przezwyciężyć?
- 8.** Przeczytaj pięć wymienionych niżej punktów i wskaż dwa lub trzy, które opisują to, czego najbardziej potrzebujesz uzyskać od swojego współmałżonka.

Najbardziej pragnę, by mój współmałżonek...

- Zapewniał mnie o swoim oddaniu, lojalności i miłości niezależnie od tego, co robię.
- Przypominał mi, że moja wartość nie zależy od tego, co robię, ale od tego, kim jestem.
- Pocieszał mnie przez przypomnienie prawdy, że Bóg sprawuje nad wszystkim kontrolę.
- Razem ze mną dziękował za wszystko Bogu.
- Zachęcał mnie do tego, abym nie upadał na duchu.

**9.** Powiedz swojemu współmałżonkowi, że jego wartość nie zależy od tego, co robi, ale od tego, kim jest.

**10.** Podziękujcie Bogu za wasze małżeństwo i za wszystkie wasze sukcesy, a także za wszystkie wasze porażki, że pozwala wam doświadczać niepowodzeń. Dziękujcie Mu, że za sprawą mocy Ducha Świętego możecie wspierać się wzajemnie zwłaszcza w sytuacjach, w których ponosicie porażki.

**11.** Na koniec zastanówcie się co do waszej dalszej drogi i dalszej formacji. Może chcecie dalej się spotykać w ramach małej grupy?