

## Plan randki spotkanie piąte. Cztery filary pełnej otwartości - "Wierni Przrzeczeniu 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. Przypomnijcie sobie „Cztery filary do pełnej otwartości”, o których rozmawialiście na spotkaniu grupy (*Otwartość wobec Boga. Atmosfera miłości, oddania i wybaczenia.*

*Docenianie otwartości współmałżonka. Regularna wspólna modlitwa*). Przypomnijcie wspólnie o co w nich dokładniej chodziło.

- 2.** Jakie praktyczne działania możecie podjąć, aby podnieść poziom otwartości w waszym małżeństwie?
- 3.** W jaki sposób twój współmałżonek może ci pomóc w byciu bardziej otwartym wobec niego? Podajcie sobie kilka konkretnych przykładów.
- 4.** Czego współmałżonek powinien unikać - aby nie zgasić mojej otwartości?
- 5.** Przeproście się wzajemnie jeśli były sytuacje tego wymagające. Może potrzebujesz przypomnieć małżonkowi taką sytuację, która Ciebie szczególnie dotknęła?  
*(pamiętajcie tu o wskazówkach pomocnych w rozmowie - podanych na wstępie randki)*
- 6.** Jakie szczególne kroki powinniście podjąć, aby inspirować przejrzystość w waszym małżeństwie?
- 7.** Pomódlcie się razem o wrażliwość i pełne miłości zrozumienie przy porozumiewaniu się. Zakończcie wspólną modlitwą, dziękując Bogu za swojego współmałżonka.