

## 5 języków miłości

Dzisiejszy Temat: **CZAS**, który wspiera i napełnia "zbiornik miłości"

**CZAS**, który jest wartościowy i potrafi napełnić zbiornik miłości jest najważniejszy dla osoby, która pragnie rozwijać relację małżeńską. Czas służy do rozwoju więzi. Dzięki wspólnie spędzonym chwilom, osoba czuje się prawdziwie kochana, nawet bez specjalnych rozrywek, często wystarczy spacer, rozmowa i bliska obecność.

### W JAKI SPOSÓB WYGLĄDA TWÓJ WARTOŚCIOWY CZAS W MAŁŻEŃSTWIE?

W jaki sposób spędzasz wspólny czas ze swoim współmałżonkiem?  
Wypisz kilka sposobów.

Jak wygląda Wasza rozmowa w małżeństwie? Czy przynosi napełnienie zbiornika miłości?

Czy w Waszych rozmowach poruszacie temat swoich emocji? Wypisz 4 podstawowe emocje, o których warto pamiętać w rozmowach. Jak planujesz się uczyć zauważania swoich emocji?

Zastanów się, jakie warunki dobrej i bliskiej rozmowy warto przemyśleć w Twoim małżeństwie:

Słuchaj i mów bez przerywania- zapisz co warto u Was zmienić...

Zadawaj pytania, bez oceniania drugiej osoby - zapisz co warto u Was zmienić...

Patrz w oczy, zostaw inne zajęcia na czas rozmowy - zapisz co warto u Was zmienić...

Zrozumienie, bez dawania rad i opinii- zapisz co warto u Was zmienić...

Intencja dla napełnienia zbiornika miłości - zapisz co warto u Was zmienić...

Dlaczego warto organizować wspólny i wartościowy czas razem, nawet, jeśli jedna osoba w związku nie widzi takiej potrzeby i nie lubi większości proponowanych aktywności?

## ZADANIA:

Zorganizuj wspólny czas, słuchając siebie wzajemnie - gdy jedno mówi, a drugie słucha, a potem odwrotnie, opowiadając sobie o wrażeniach z danego dnia (najlepiej zapytać wcześniej drugą połówkę w jakim miejscu lubi przebywać podczas wspólnych rozmów)

Zorganizuj romantyczne wyjście lub wspólny wyjazd, które jest bardziej atrakcyjne dla jednego małżonka (to może być niespodzianka jednej osoby dla drugiej, o której można powiadomić w liściku lub romantycznym sms-ie)

Każdego dnia zorganizuj czas, aby opowiedzieć sobie wzajemnie o minionym dniu. Wystarczy na to tylko kilka minut. Pamiętaj, aby nie koncentrować się na negatywnym i narzekaniu, ale aby takie spotkanie podsumować tym, co pozytywnego wydarzyło się tego dnia i za co doceniasz współmałżonka

Zorganizuj czas na odpowiadanie sobie na pytania o swoje dzieciństwo, przyjaciół, szkołę, nauczycieli, itp. Takie pytania można przygotować sobie wcześniej i korzystać z nich podczas kolejnego czasu, pamiętając aby rozmawiać o swoich przeżyciach, a nie ocenie osób ze swojej przeszłości

Zapisz kilka sposobów na wspólny czas razem, który będziecie mogli realizować przez kolejne tygodnie czy miesiące, mając już gotowe pomysły