

5 języków miłości

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

Dotyk - jest to okazywanie bliskości poprzez gesty czułości. Wystarczy nawet najmniejszy gest, a przekaz jakie przyniesie dotyk, będzie bardzo znaczący i będzie wyrazem miłości małżeńskiej.

W JAKI SPOSÓB WYGLĄDA DOTYK W TWOIM MAŁŻEŃSTWIE?

Czy dotyk jest sposobem na wyrażenie miłości w Twoim małżeństwie?
Jak on najczęściej wygląda?

Czy zdarza się, że ograniczasz dotyk tylko do intymności małżeńskiej?
Jakie możesz wprowadzić zmiany, aby dotyk był również obecny w innych obszarach Twojego życia małżeńskiego?

Jak wygląda okazywanie szacunku poprzez dotyk drugiej osobie w Twoim małżeństwie? Czy Twój dotyk jest wyrazem miłości? Jeśli zdarza Ci się potraktować drugą osobę w sposób przedmiotowy, bez pytania o zgodę, to jak możesz to zmienić?

Czy masz czasem wrażenie, że dotyk w Twoim małżeństwie nie jest potrzebny? Jak możesz sprawdzić swoją potrzebę dotyku i jakie wprowadzić zmiany?

W jaki sposób możesz zapobiegać odczuciu odtrącenia przez drugą osobę, jeśli w Waszym małżeństwie występuje niewielka ilość dotyku? Co możesz zrobić, aby to poczucie zmniejszyć?

Jeśli chcesz, aby w Twoim małżeństwie pojawiło się więcej dotyku, to zacznij od rozmów z drugą połówką i wprowadzania zmian ze swojej strony. Jak myślisz, co Cię może powstrzymywać?

Zastanów się, jakie **formy dotyku** są najlepsze w Waszym małżeństwie?

*Jak często dotykasz ręki swojej drugiej połówki? Czy trzymanie się za ręce jest dla Ciebie komfortowe? W jakich okolicznościach to robisz?

*Jedną z form dotyku jest przytulenie. Jak często przytulasz swoją drugą połówkę? Co możesz ulepszyć w tym względzie?

*Receptory czucia rozłożone są na całym ciele człowieka. Jakie części ciała Twojej drugiej połówki dotykasz najczęściej? Czy możesz skierować swoją uwagę także na te obszary, których nie dotykasz?

*Jak często obdarzasz swoją drugą połówkę pocałunkami? Czy ta ilość jest według Ciebie wystarczająca?

*Czy obdarzasz swoją drugą połówkę masażem? Jaki rodzaj masażu jest dla drugiej osoby najlepszy?

*Jeśli oglądacie wspólnie jakiś film, czy siadacie blisko siebie? Co możesz zrobić, abyście mogli częściej być fizycznie obok siebie?

* W jaki sposób witasz swoją drugą połówkę każdego poranka? Czy robisz coś specjalnego na dobranoc przed zaśnięciem? Co robisz przed wyjściem do pracy? Co możesz zmienić, aby w tych momentach było więcej dotyku?

*Czy pocieszasz swoją drugą połówkę w chwilach smutku poprzez dotyk? W jaki sposób to robisz?

*Czy masz świadomość że największą formą dotyku jest zbliżenie intymne? Czym jest dla Ciebie dotyk w intymności?

ZADANIA:

Dotykaj swoją drugą połówkę w różnych sytuacjach każdego dnia - może to być masaż ramion gdy spotkacie się w domu po pracy, albo dotknięcie pod stołem w czasie posiłku kolanem lub stopą.

Okazuj swoją miłość, poprzez wzięcie za rękę swoją drugą połówkę. Rób to w każdej sytuacji, gdy tylko gdzieś wspólnie idziecie lub gdy siadacie obok siebie, bez względu na to czy jesteście sami, czy w miejscu publicznym. Niech to się stanie Waszym nawykiem miłości.

Okazuj miłość dotykiem, gdy druga połówka wraca do domu, w którym Ty już jesteś - zaakcentuj poprzez dotyk jak bardzo się cieszysz, że znowu jesteście w pobliżu siebie. Nawet jeśli Twój dotyk będzie krótki, to ważne aby był szczery i naturalny - pogłaskanie po głowie, przytulenie, czy wzięcie za rękę w sposób znaczący i wyrażający miłość.

Obejmuj swoją drugą połówkę ramieniem w różnych chwilach bycia razem, albo połóż rękę na jej ramieniu w czasie rozmowy - to będzie znak, że kochasz i pamiętasz w każdych okolicznościach

Pokazuj swoją miłość poprzez dotyk nie tylko wtedy, gdy chcesz zaprosić swoją drugą połówkę do intymności. Niech to będzie dotyk miłości, napełniający zbiornik, bez oczekiwania na zbliżenie (które może wkrótce nastąpić, ale nie jako bezpośredni rezultat tego dotyku).