

On, ona i... czas czyli brak czasu = brak relacji

Menu

Przystawka –

Opowiedz mężowi o sytuacji, w której miałeś poczucie, że dobrze wykorzystałeś czas?
Opowiedz żonie o sytuacji, w której miałaś poczucie, że dobrze wykorzystałaś czas?
(warto poszukać sytuacji niezbyt odległych czasowo od dzisiejszej kawiarenki)

1 danie –

Podzielcie się swoim doświadczeniem rozporządzania czasem:

- 1) Na co codziennie poświęcam swój czas?
- 2) Na co chciałbym/chciałabym poświęcić więcej czasu w dniu codziennym?
- 3) Czy w moim codziennym rozkładzie dnia są takie aktywności, które uznaję za stratę czasu?
- 4) Ile czasu w ciągu dnia/tygodnia mam dla naszych dzieci? W jaki sposób spędzam z nimi ten czas?
- 5) Jak wygląda mój czas dla Boga? Czy są momenty w ciągu dnia, tygodnia, miesiąca, w których razem (jako małżonkowie) stajemy przed Bogiem? Jak się wtedy czuję?
- 6) Kiedy ostatnio byliśmy na małżeńskiej randce? Jak często mamy czas tylko dla siebie nawzajem niczym nie zakłócony? Jak się wtedy czuję?

Sprecyzujcie aktualny obszar „pracy nad czasem”:

- 1) Co w moim rozporządzaniu czasem (wg mnie) wymaga uporządkowania? Jak to wygląda z Twojej perspektywy?
- 2) Jak mogę Cię wesprzeć w Twojej „pracy nad czasem”?

2 danie –

Dzielenie:

- 1) jakie rytuały małżeńskie (a nie osobiste czy rodzinne) pojawiły się do tej pory w historii naszego małżeństwa?
- 2) które z tych rytuałów małżeńskich są szczególnie dla mnie ważne? przynoszą poczucie bliskości i jedności? koncentrują mnie na współmałżonku?
- 3) które z tych rytuałów małżeńskich zaniedbaliśmy? przestaliśmy praktykować? czy chcemy do nich wrócić?

Burza mózgów:

1) Jakie nowe rytuały małżeńskie chcielibyśmy wprowadzić do naszego małżeństwa? (wymyślcie dowolną ilość rytuałów i dajcie się ponieść wyobraźni – na tym etapie nie oceniacie, które pomysły są ciekawe, sensowne i realne)

2) Które dwa rytuały podobają się nam najbardziej? Co możemy zrobić, aby zacząć je realizować? (w przypadku trudności warto skorzystać z 3 reguł odzyskiwania czasu)

Deser –

Aby spróbować „deseru”, trzeba mieć przekonanie, że chcę dobrowolnie i bezinteresownie podarować swój czas współmałżonkowi.

Podaruj swojemu mężowi czas (15 min., 30 min. 1h, 2h...) i zapytaj go, jak chciałby nim zadysponować w najbliższym tyg.?

Podaruj swojej żonie czas (15 min., 30 min. 1h, 2h...) i zapytaj ją, jak chciałaby nim zadysponować w najbliższym tyg.?

Rachunek –

(1)

Przez najbliższy miesiąc wprowadźcie w życie 2 nowe rytuały.

(2)

Przez najbliższy tydzień codziennie zróbcie coś tylko we dwoje przez co najmniej 5 min.