

**Jakie są wg Ciebie konieczne cechy, aby Wasze małżeństwo trwało i rozwijało się?**  
Napisz Twój „Dekalog” szczęśliwego małżeństwa zachowując równowagę pomiędzy tym, co „Nie będę robić” a tym, co „Będę robić”. Pamiętaj, że tylko brak kłótni nie zbliża; tylko brak agresji nie zbliża. Można być „poprawnym małżeństwem” i się niebawem rozpaść!

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...
6. ...
7. ...
8. ...
9. ...
10. ...

A teraz „Dekalog” nieszczęśnika. Gdybyś miał doprowadzić do rozpadu Twego małżeństwa to co musiałbym robić i co zaniedbywać? (ćwiczenie z tzw. Gwiazdką do zrobienia w wolnym czasie). Po zakończeniu pokarz Twój „Dekalog” współmałżonkowi i przedyskutujcie wnioski.

**Moje postawienie na najbliższy miesiąc dotyczące bliskości fizycznej – dotyku. ....**

...

...

...

Listę emocji przyjemnych oraz nieprzyjemnych podana za Edmundem J. Bourne’em – autorem książki „Lęk i fobia”

### Emocje przyjemne

- Czułość
- Rozbawienie
- Poczucie akceptacji
- Poczucie śmiałości
- Spokój
- Oddanie
- Poczucie kompetencji
- Zainteresowanie
- Poczucie pewności
- Zadowolenie
- Zaciekawienie
- Zachwył
- Poczucie atrakcyjności
- Zapał
- Podekscytowanie
- Wielkoduszność
- Serdeczność
- Poczucie spełnienia
- Poczucie bezpieczeństwa
- Poczucie niezależności
- Poczucie siły
- Współczucie
- Wyrozumiałość
- Wdzięczność
- Poczucie szczęścia
- Nadzieja
- Radość
- Miłość
- Poczucie bycia kochanym
- Podziw
- Wierność
- Namiętność
- Wesołość
- Przyjemność
- Duma
- Odprężenie
- Poczucie ulgi

### Emocje nieprzyjemne

- Obawa
- Gniew
- Lęk
- Niepokój
- Wstyd
- Skrępowanie
- Rozgoryczenie
- Znudzenie
- Zmieszanie
- Pogarda
- Poczucie porażki
- Przygnębiecie
- Poczucie zależności
- Depresja
- Rozpacz
- Desperacja
- Załamanie
- Rozczarowanie
- Zniechęcie
- Obrzydzenie
- Nieufność
- Zakłopotanie
- Irytacja
- Strach
- Melancholia
- Poczucie nieszczęścia
- Poczucie niezrozumienia
- Oburzenie
- Poczucie przytłoczenia
- Panika
- Rozgorączkowanie
- Frustracja
- Szał
- Poczucie winy
- Nienawiść
- Bezzadność
- Beznadziejność
- Przerazenie
- Wrogość
- Upokorzenie
- Poczucie krzywdy
- Poczucie lekceważenia
- Zniecierpliwienie
- Poczucie niekompetencji
- Niezdecydowanie
- Poczucie niższości
- Zahamowanie
- Niepewność
- Rozdrażnienie
- Poczucie izolacji
- Zazdrość
- Drażliwość
- Poczucie znalezienia się w pułapce
- Zatraskanie
- Poczucie niedoceniaania
- Poczucie nieatrakcyjności
- Zażenowanie
- Poczucie niespełnienia

**Wypisz na kartce jak czujesz się, kiedy:**

- Kłóćcie się ze sobą
- Dochodzi do drobnej sprzeczki
- Druga osoba chodzi z tzw. „fochem”
- Spędzacie wspólnie wieczór ze sobą
- Rozmawiacie o was
- Robicie coś wspólnie
- Kiedy współmałżonek mówi do Ciebie „**Twoim językiem miłości**”

**Test na mój język miłości:** <https://mk-pl.github.io/5-jezykow-milosci/>

### **Ćwiczenie empatii:**

Uzupełnij je wg wzoru, przedyskutuj ze współmałżonkiem, czy zapisane przez ciebie reakcje faktycznie mu odpowiadają.

**Sytuacja:** strasznie boli mnie dziś głowa! Nie wiem, ile rzeczy dam radę dziś zrobić w domu...

**Odrzucenie:** Nie narzekaj! Każdy ma swój krzyż i musi z nim żyć.

**Odniesienie do siebie:** Mnie też dziś bardzo boli głowa. Do tego jeszcze kręgosłup. Fatalnie spałem dziś w nocy

**Empatia:** Tak mi przykro! Co mógłbym zrobić dla ciebie, aby ten dzień wydał ci się mimo wszystko miły?

**Sytuacja:** Strasznie brakuje mi naszych wieczornych rozmów.

**Odrzucenie:** ...

**Odniesienie do siebie:** ...

**Empatia:** ...

**Sytuacja:** Cieszę się, że udało mi się naprawić kosiarkę. To było dla mnie nie lada wyzwanie!

**Odrzucenie:** ...

**Odniesienie do siebie:** ...

**Empatia:** ...

**Sytuacja:** Ilekroć myślę o moim dzieciństwie, widzę, jak bardzo brakowało mi tego, że tato spędzał ze mną mało czasu / w ogóle go nie spędzał, nie grał w piłkę, nie czytał książek. Mam o nim niewiele dobrych wspomnień.

**Odrzucenie:** ...

**Odniesienie do siebie:** ...

**Empatia:** ...

**Sytuacja:** Jestem potwornie zmęczona! Ledwo stoję na nogach. Takiego kołowrotka nie miałam od dawna!

**Odrzucenie:** ...

**Odniesienie do siebie:** ...

**Empatia:** ...

**Sytuacja:** I znowu w pracy nie potraktowano mnie sprawiedliwie!

**Odrzucenie:** ...

**Odniesienie do siebie:** ...

**Empatia:** ...

**Sytuacja:** Wasza trudna sytuacja ...

**Odrzucenie:** ...

**Odniesienie do siebie:** ...

**Empatia:** ...

**Ćwiczenie:**

Wypiszcie po 3 – 5 sytuacji, w których mógłbyś zrezygnować z siebie, aby być bardziej dla współmałżonka:

**I. Rezygnuje z: ...**

Mówię ci w ten sposób, że: ...

**II. Rezygnuje z: ...**

Mówię ci w ten sposób, że: ...

**III. Rezygnuje z: ...**

Mówię ci w ten sposób, że: ...

**IV. Rezygnuje z: ...**

Mówię ci w ten sposób, że: ...

**V. Rezygnuje z: ...**

Mówię ci w ten sposób, że: ...