

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
- Przygnębianie
- Poczucie zależności
- Depresja
- Rozpacz
- Desperacja
- Załamanie
- Rozczarowanie
- Zniechęcenie
- Obrzydzenie
- Nieufność
- Zakłopotanie
- Irytacja
- Strach
- Melancholia
- Poczucie nieszczęścia
- Poczucie niezrozumienia
- Oburzenie
- Poczucie przytłoczenia
- Panika
- Rozgorączkowanie
- Frustracja
- Szał
- Poczucie winy
- Nienawiść
- Bezradność
- 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 niedoceniania
- Poczucie nieatrakcyjności
- Zażenowanie
- Poczucie niespełnienia

Ćwiczenie – remanent małżeński - „Jak bardzo dbamy o nasze małżeństwo?”

Ja	Pytanie	Współmałżonek
TAK / NIE	Często stwierdzam, że za mało ze sobą rozmawiamy	TAK / NIE
TAK / NIE	Kiedy się pokłócimy, zdarza się, że godzimy się dopiero następnego dnia lub jeszcze później	TAK / NIE
TAK / NIE	Nasze rozmowy zdominowane są tematami dzieci oraz pracy	TAK / NIE
TAK / NIE	Kiedy mamy wolną chwilę w ciągu dnia, każde z nas spędza czas na czymś innym	TAK / NIE
TAK / NIE	Nasze życie intymne nie daje mi satysfakcji	TAK / NIE
TAK / NIE	Często czuję się tak, jakby mojemu współmałżonkowi już tak nie zależało na naszym małżeństwie, jak dawniej	TAK / NIE
TAK / NIE	Kiedy mój współmałżonek wychodzi z domu, nie zawsze mówi dokąd idzie	TAK / NIE
TAK / NIE	Nasze drobne utarczki często przeradzają się w kłótnie	TAK / NIE
TAK / NIE	Uważam, że mój współmałżonek zbyt wiele pracy spędza w pracy	TAK / NIE
TAK / NIE	Ostatni raz byliśmy na wyjeździe weekendowym 3 miesiące temu	TAK / NIE
TAK / NIE	Kiedy dochodzi do kłótni, jesteśmy względem siebie nieprzyjemnymi i zاديorni	TAK / NIE
TAK / NIE	Sprawia na trudność podejmowanie razem decyzji	TAK / NIE
TAK / NIE	Mój współmałżonek rzadko pomaga mi w rozwiązywaniu problemów	TAK / NIE
TAK / NIE	Kiedy się ze sobą nie zgadzamy, mój współmałżonek uparcie obstaje przy swoim zdaniu	TAK / NIE
TAK / NIE	W trakcie rozmów i kłótni mój współmałżonek często ironizuje	TAK / NIE
TAK / NIE	Mój współmałżonek ma mniej cierpliwości, niż to bywało dawniej	TAK / NIE
TAK / NIE	Nasze randki zdarzają się bardzo rzadko (raz na dwa miesiące lub rzadziej)	TAK / NIE
TAK / NIE	Muszę przyznać, że nie wiem, co sprawiłoby teraz mojemu współmałżonkowi radość	TAK / NIE
TAK / NIE	Bardzo rzadko wychodzimy na spacer we dwoje	TAK / NIE
TAK / NIE	Uważam, że zbyt rzadko słyszę komplement z ust mojego partnera.	TAK / NIE

Na poniższe pytania odpowiadamy odpowiednio:

0 – nigdy; 1 – rzadko; 2 – czasami; 3 – zazwyczaj; 4 – zawsze

Czuję, że...

1	Mój współmałżonek regularnie obdarza mnie całą uwagą	
2	Mój współmałżonek rozumie mnie i popiera moje przekonania i wartości	
3	Mój współmałżonek okazuje mi uczucia poprzez dotyk bez intencji seksualnych	
4	Gdy się ranimy, potrafimy przeprosić i wybaczyć	
5	Mój współmałżonek słucha mojego punktu widzenia nawet, gdy sam ma odmienne zdane	
6	Potrafię rozmawiać ze współmałżonkiem o moich seksualnych oczekiwaniach i pragnieniach	
7	Potrafię rozmawiać ze współmałżonkiem o moich marzeniach i aspiracjach	
8	Mój współmałżonek skutecznie zachęca mnie i wspiera w tym, co robię	
9	Priorytetowo traktujemy nasze wspólne wyjście, przynajmniej raz na dwa tygodnie	
10	Często rozmawiamy o tym, co lubimy razem robić	
11	Potrafimy rozmawiać o emocjach, takich jak ekscytacja, nadzieja, żal, niepokój	
12	Współmałżonek wyczuwa moje potrzeby seksualne	
13	Współmałżonek wspomaga mój rozwój duchowy	
14	Współmałżonek zaspakaja moje potrzeby emocjonalne	
15	Jesteśmy zgodni co do formy naszych zbliżeń fizycznych	
16	Wspólnie omawiamy nowe pomysły	
17	Wspieramy się w realizowaniu celów dotyczących życia rodzinnego	
18	Mamy szereg wspólnych zainteresowań, które razem realizujemy	
19	Jestem zadowolony (a) z częstotliwości naszego współżycia małżeńskiego	
20	Kiedy mówię to, co czuję, współmałżonek potrafi mnie wysłuchać bez przerywania i krytykowania	

Wyniki remanentu:

Odpowiedzi	Mój wynik	Wynik współmałżonka
Budowanie przyjaźni (4,8,9,14,18)		
Pogłębianie komunikacji (1,5,11,16,20)		
Pogłębiania więzi fizycznej (3,6,12,15,19)		
Budowanie przyszłości (2,7,10,13,17)		

Przyjrzyjcie się nawzajem swoim wynikom i omówcie je, uwzględniając zwłaszcza różnice (chodzi o lepsze zrozumienie współmałżonka i być lepiej przez niego rozumianym)

Napisz coś do każdego obszarów, które Ty możesz zmienić, aby zwiększyć swój wynik.

Na przykład:

Nasza przyjaźń: Nie dostrzegałem, że powinienem spędzać z tobą więcej czasu.

.....
.....
.....

Nasza komunikacja: Oczywiście, chciałbym interesować się tym, co mówisz.

.....
.....
.....

Nasza więź fizyczna: Chcę być wrażliwsza na twoje potrzeby seksualne; bliskość.

.....
.....
.....

Nasza przyszłość: Chciałbym, znaleźć dobry czas dla nas, żebyśmy mogli porozmawiać o naszych planach na przyszłość.

.....
.....
.....

Kiedy skończycie, pokażcie sobie nawzajem swoje odpowiedzi.

Dla każdego małżeństwa ważne jest, aby budować i nieustannie wzmacniać fundament codzienności. **A do tego potrzebne jest znajdowania czasu wyłącznie dla siebie.**

Znajdujcie czas dla siebie nawzajem. Zaplanujecie przynajmniej 2 godziny w tygodniu na wasze „sam na sam” – to tzw. Czas małżeński, który powinien mieć wszystkie cechy randki!

Jakie są korzyści czasu małżeńskiego:

- Podtrzymywanie romantyczności w związku
- Docenienie współmałżonka i pogłębienie wzajemnego zrozumienia
- Zapewnienie stałej komunikacji na głębszym poziomie

Niech złotą zasadą będzie: **Nigdy nie przesunę naszego czasu małżeńskiego, bez porozumienia ze współmałżonkiem.** Traktowanie czasu małżeńskiego priorytetowo jest stale najtrudniejszym wyzwaniem, z jakim się zmagają małżonkowie, ale i najważniejszym, pod względem wpływu, jaki wywiera on na związek małżeński.

Ćwiczenie:

Opowiedz współmałżonkowi o najbardziej wyjątkowych chwilach, które spędziliście wspólnie, jako para. Bądź konkretny. Wyjaśnij, dlaczego są to dla ciebie takie szczególne chwile, które tak mocno zapisały się w twojej pamięci.

Planowanie sukcesu – czyli: Zadanie domowe:

Niech każde z was pisemnie odpowie na poniższe pytania. Po zakończeniu pokażcie je sobie i omówcie.

A. Czas we dwoje:

1. Ile czasu przeznaczacie dla siebie, aby umacniać Wasze małżeństwo:
 - a. Codziennie –
 - b. W tygodniu –
 - c. W roku –
2. Ile czasu moglibyście regularnie spędzać razem i o jakiej porze:
 - a. Codziennie –
 - b. W tygodniu –
 - c. W roku –

B. Wspólne zainteresowania:

1. Jakie macie wspólne zainteresowania? Przypomnijcie sobie, co robiliście razem na początku Waszej znajomości.
2. Które z tych zainteresowań rozwijacie nadal? Jak regularnie? Ile czasu na to przeznaczacie?
3. Czy są jakieś inne zainteresowania, które moglibyście wspólnie rozwijać?

C. Coroczne wakacje:

1. Jaki rodzaj wspólnego urlopu uważasz za najlepszy i dlaczego?
2. Czy masz jakiś pomysł na urlop lub wspólny wyjazd w przyszłości?

Okazywanie miłości:

Zapisz 5 najważniejszych pragnień współmałżonka, które zapamiętałeś z ćwiczenia

- a. ...
- b. ...
- c. ...
- d. ...
- e. ...

Formularz: „jak spędzam wieczory”

Kategorie:

- **Jedzenie** – czas poświęcony na posiłki:
 - ...
- **Oglądanie TV** – każdego wieczoru oglądam TV
 - ...
- **Pomoc dzieciom** – czas spędzony razem z dziećmi
 - ...
- **Prace domowe** – czas na zajęcia związane z utrzymaniem porządku w domu
 - ...
- **Praca** – czas poświęcony na rzeczy związane z pracą zawodową
 - ...
- **Porozumiewanie się** – czas na rozmowę ze współmałżonkiem
 - ...
- **Inne** – czas przeznaczony na ...
 - ...

„Potem Pan Bóg rzekł: nie jest dobrze, żeby mężczyzna był sam; uczynię mu zatem odpowiednią dla niego pomoc” Rodzaju 2,18

Poznajemy siebie nawzajem

Niektóre potrzeby	Ja – wybieram 5	Współmałżonek – wybiera 5
Afirmacja – świadomość, że współmałżonek docenia cię, takim jakim jesteś		
Aprobata – otrzymywanie pochwał za to, co robisz dobrze		
Bezpieczeństwo – przekonanie o niezmiennym miłości współmałżonka i jego dozągonnej wierności		
Czułość – troska i bliskość wyrażona dotykiem		
Intymność fizyczna – możliwość regularnego wyrażania i przyjmowania miłości poprzez więź seksualną		
Konwersacja – rozmawianie o sprawach, które Was interesują lub są dla Was ważne		
Otwartość – przekonanie o szczerości współmałżonka w każdej dziedzinie Waszego życia, również w uczuciach i myślach.		
Niepodzielna uwaga – całkowite skupienie się na współmałżonku		
Praktyczna pomoc – doświadczanie pomocy współmałżonka w sprawach ważnych i drobnych		
Prezenty – otrzymywanie konkretnych dowodów miłości i pamięci		
Szacunek – uwzględnienie przez współmałżonka moich opinii i docenienie moich pomysłów		
Towarzystwo – robienie i przeżywanie różnych rzeczy razem		
Wsparcie – świadomość, że współmałżonek współpracuje z Tobą w osiągnięciu Twoich celów		
Wspólny czas – świadomość, że mąż / żona regularnie rezerwuje czas, żeby spędzić go tylko z Tobą		
Zachęta – inspirowanie i podnoszenie na duchu przez współmałżonka		
Zrozumienie – świadomość, że współmałżonek wie, co jest dla mnie ważne		
Uwagi i docenienia – zauważenia mnie i spędzania ze mną czasu na wyłączność		

- Na ile procentowo możesz określić, że ta potrzeba jest zaspokojona?
- Do wybranych trzech potrzeb znajdź 3 sposoby, poprzez które współmałżonek będzie mógł zaspokoić Twoją potrzebę.