

Elixír lásky: Tajomstvo partnerstva, ktoré pretrvá

Praktické cvičenia pre neustály rast a zlepšovanie vo vzťahu

1. Cvičenie: Spoločné stanovenie cieľov

Napíšte si s partnerom 3 oblasti, kde by ste chceli vo vašom vzťahu spoločne rásť (napríklad komunikácia, trávenie času spolu, osobný rozvoj).

Pre každú oblasť si určte konkrétne kroky, ktoré podniknete, aby ste dosiahli zlepšenie.

Oblasť 1:

Cieľ:

Kroky k cieľu:

Oblasť 2:

Cieľ:

Kroky k cieľu:

Oblasť 3:

Cieľ:

Kroky k cieľu:

Elixír lásky: Tajomstvo partnerstva, ktoré pretrvá

2. Cvičenie: Sebareflexia a zlepšenie sa ako partner

Zvážte tieto otázky a napíšte odpovede:

1. V ktorých oblastiach svojho správania cítim, že by som mohol(a) byť lepším partnerom?

Odpoveď:

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

2. Aké kroky môžem podniknúť, aby som sa zlepšil(a) v týchto oblastiach?

Odpoveď:

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

3. Ako môžem byť viac podporný(á) voči partnerovi a pomôcť mu rásť?

Odpoveď:

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

Elixír lásky: Tajomstvo partnerstva, ktoré pretrvá

3. Cvičenie: Plánovanie spoločných zážitkov

Napíšte si s partnerom 3 nové aktivity alebo zážitky, ktoré by ste chceli vyskúšať spoločne:

1.

2.

3.

Určite si dátum a spôsob, ako ich zrealizovať.

.....

Elixír lásky: Tajomstvo partnerstva, ktoré pretrvá



4. Otázky pre zlepšenie komunikácie počas rastu:

Aké sú oblasti, kde by sme mohli lepšie komunikovať počas obdobia zmeny alebo rastu?

Odpoveď:

.....

.....

.....

Ako môžeme lepšie vyjadriť svoje pocity bez obviňovania alebo kritiky?

Odpoveď:

.....

.....

.....

Elixír lásky: Tajomstvo partnerstva, ktoré pretrvá

5. Príklad zo života

Môžete uviesť príklad situácie, keď ste prešli zmenou alebo rastom vo vzťahu? Ako ste ju zvládli? Čo sa vám podarilo a čo by ste mohli urobiť inak?

Odpoveď:

.....

.....

.....

Poučenie:

.....

.....

.....