50

terapeutycznych kart dialogu i bliskości

dla par



Ostoja

Jak korzystać z kart



Wydrukuj arkusze i wytnij karty wzdłuż przerywanych linii.



Wybierzcie kartę, na którą obie osoby chcą odpowiedzieć.



Mówcie po kolei. Każda osoba może pominąć pytanie.



Jeśli druga osoba chce rozwinąć odpowiedź, zapytaj: Czy podasz przykład?



Na koniec powiedzcie, co chcecie zapamiętać z rozmowy.

1

Co dziś czujesz?

2

Kiedy jest Ci najtrudniej mówić o emocjach?

3

Po czym poznajesz, że potrzebujesz chwili przerwy?

4

Co pomaga Ci odzyskać spokój?

5

Jakie uczucie łatwo mi u Ciebie przeoczyć?

6

Czego dziś ode mnie potrzebujesz?

7

O jaką pomoc trudno Ci poprosić?

8

Jak dajesz znać, że chcesz spędzić trochę czasu w pojedynkę?

9

Czego brakuje Ci w naszym tygodniu?

10

Co możemy zrobić, by obojgu było lżej?

11

Kiedy czujesz, że Cię słucham?

12

Co sprawia, że przestajesz mówić?

13

Jak mogę sprawdzić, czy dobrze Cię rozumiem?

14

Jak chcesz zaczynać trudne rozmowy?

15

Po czym poznajesz, że możemy wrócić do tematu?

16

Jaki gest daje Ci poczucie bliskości?

17

Kiedy ostatnio było nam dobrze razem?

18

Jak chcesz okazywać czułość na co dzień?

19

Co pomaga Ci poczuć się przy mnie swobodnie?

20

Za czym tęsknisz w naszej relacji?

21

Co buduje Twoje zaufanie do mnie?

22

Które nasze ustalenie ma dla Ciebie znaczenie?

23

Jak możemy mówić o zawiedzionych oczekiwaniach?

24

Co pomaga Ci dotrzymywać obietnic?

25

Jakiej zmiany potrzebujesz, żeby poczuć więcej zaufania?

26

O jaką granicę chcesz dziś zadbać?

27

Jak możemy szanować odmowę drugiej osoby?

28

Które sprawy chcesz zachować dla siebie?

29

Jak dajesz znać, że potrzebujesz przestrzeni?

30

Jak ustalimy zasady korzystania z telefonów?

31

Jak najłatwiej Ci przyjąć przeprosiny?

32

Co chcesz mi powiedzieć po ostatnim sporze?

33

Jak zauważasz mój wysiłek po konflikcie?

34

Co zwykle pomaga nam wrócić do rozmowy?

35

Co następnym razem możemy zrobić wcześniej?

36

Jaki wspólny rytuał chcesz zachować?

37

Który codzienny obowiązek najbardziej Cię obciąża?

38

Jak możemy lepiej dzielić się planowaniem?

39

Jak chcesz spędzić najbliższą wolną godzinę?

40

Za co dziś chcesz mi podziękować?

41

Jaką zmianę już widzisz w naszych rozmowach?

42

Co pomaga nam robić małe kroki?

43

Który nowy nawyk chcesz utrwalić?

44

Jak poznamy, że zmiana nam służy?

45

Do czego warto wrócić na kolejnej sesji?

46

Co chcemy pielęgnować przez najbliższy rok?

47

Jakiego wspólnego doświadczenia Ci brakuje?

48

O czym chcemy razem zdecydować?

49

Jak możemy się wspierać w nadchodzącej zmianie?

50

Jaki pierwszy krok zrobimy w tym tygodniu?