Służba Małżeństwom 365

24 gotowe spotkania dla małżeństw

Scenariusze do spokojnej pracy w grupie

Refleksja • ćwiczenia • rozmowa • małe kroki





Jak bezpiecznie korzystać

Materiał dla dorosłych par i osób prowadzących grupy. To edukacja i praca wspólnotowa, nie terapia ani diagnoza.

Udział w każdym ćwiczeniu, wypowiedzi i modlitwie jest dobrowolny. Można odmówić, obserwować lub zrobić przerwę.

Nie używaj scenariuszy do mediacji w przemocy, przymusie lub zagrożeniu. Najpierw potrzebne są bezpieczeństwo i specjalistyczne wsparcie.

Przy bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń pod 112.
Niebieska Linia: 800 120 002
nie jest numerem alarmowym.

Rozważania są autorskie. Odwołania biblijne nie zastępują lektury fragmentu w kontekście; wybierz przekład używany zgodnie z prawami.

Poufność grupy nie może być zagwarantowana. Nie nagrywaj i nie wymagaj ujawniania osobistych historii.



Spis spotkań 1–12



01. Razem w jednej drużynie — s. 7

02. Rozmowa, która buduje — s. 11

03. Słuchanie bez pośpiechu — s. 15

04. Wdzięczność na co dzień — s. 19

05. Różnice, które poznajemy — s. 23

06. Spór bez ranienia — s. 27

07. Odbudowywanie zaufania — s. 31

08. Czas dla nas — s. 35

09. Bliskość i dobrowolność — s. 39

10. Wspólna modlitwa bez presji — s. 43

11. Granice wobec innych — s. 47

12. Codzienne obowiązki — s. 51

Spis spotkań 13–24

13. Bóg, pieniądze i małżeństwo — s. 55
14. Marzenia i wspólne cele — s. 59
15. Rodzina pochodzenia — s. 63
16. Wsparcie w zmianie — s. 67
17. Odpoczynek i przeciążenie — s. 71
18. Przebaczenie bez przymusu — s. 75
19. Przyjaźń w małżeństwie — s. 79
20. Gościnność i wspólnota — s. 83
21. Wspólne decyzje — s. 87
22. Świętowanie drobnych kroków — s. 91
23. Pamięć o naszej drodze — s. 95
24. Dalsza droga razem — s. 99







Dostosuj czas do grupy

Każde spotkanie ma cztery strony: plan, refleksję, ćwiczenie i zakończenie. Przeczytaj wszystkie przed rozpoczęciem.

Wariant podstawowy 100 minut

Wariant podstawowy trwa 100 minut: otwarcie 10, refleksja 15, ćwiczenie 40, rozmowa 25, zakończenie 10.

Otwarcie	Refleksja	Ćwiczenie	Rozmowa	Zakończenie
10 min	15 min	40 min	25 min	10 min

Wariant 90 minut

Wariant 90 minut: skróć ćwiczenie do 35 i rozmowę do 20 minut. Nie pomijaj zasad bezpieczeństwa.

Otwarcie	Refleksja	Ćwiczenie	Rozmowa	Zakończenie
10 min	15 min	35 min	20 min	10 min

Wariant 120 minut

Wariant 120 minut: refleksja 20, ćwiczenie 45, przerwa 10, pozostałe części bez zmian.

Otwarcie	Refleksja	Ćwiczenie	Przerwa	Rozmowa	Zakończenie
10 min	20 min	45 min	10 min	25 min	10 min



Ćwiczenie 40-minutowe

W ćwiczeniu 40-minutowym przewidziano 5 minut instrukcji, 5 pracy własnej, 20 pracy w parze i 10 na wnioski.

Instrukcja	Praca własna	Praca w parze	Wnioski
5 min	5 min	20 min	10 min

Dla grupy 4–10 par sprawdzi się rozmowa w kręgu. Przy większej grupie zadbaj o dodatkowego prowadzącego i czytelność instrukcji.

To propozycje organizacyjne. Można odpocząć w dowolnym momencie.

Materiały wspólne

Przygotuj kartki, długopisy, zegar, wydruk scenariusza i wybrany fragment biblijny.

Ustaw krzesła i stoliki tak, aby pozostawić szerokie przejścia. Zapewnij wodę i miejsce na spokojną przerwę.

Nie zbieraj prywatnych kart uczestników. Nie używaj rzeczywistych wyciągów finansowych, wiadomości ani dokumentacji medycznej.

Wariant bez pisania: refleksja w ciszy lub opis neutralnego przykładu. Wariant bez pracy w parze: zadanie indywidualne.

Zespół wcześniej ustala role, sposób sygnalizowania czasu i drogę do lokalnego wsparcia.

Na koniec zbieraj tylko dobrowolne wnioski. Brak wypowiedzi nie oznacza braku zaangażowania.



1 Spotkanie 01: Razem w jednej drużynie



Cel: rozpoznać jeden wspólny zasób i mały cel.

Czas podstawowy: 100 minut.
Grupa: 4–10 dorosłych par; dostosuj organizację do warunków.

Przygotowanie: przeczytaj cztery strony scenariusza, sprawdź salę, przygotuj kartki i długopisy.

Fragment do refleksji: Koh 4,9–10. Przeczytaj go w wybranym przekładzie i kontekście.

Plan:

- **10 minut** powitania
- **15 minut** refleksji
- **40 minut** ćwiczenia
- **25 minut** rozmowy
- **10 minut** zakończenia

Ćwiczenie główne: Mapa drużyny.



Na początku przypomnij prawo do odmowy, przerwy i zachowania odpowiedzi dla siebie. Nie wymagaj ujawniania trudnych historii.

Razem w jednej drużynie — refleksja

Przeczytaj: Koh 4,9–10.



Współpraca nie wymaga identyczności. Wzajemna pomoc zaczyna się od zauważenia możliwości i granic.

To autorski komentarz do rozmowy, nie dosłowny cytat ani jedyna interpretacja fragmentu.

Pytanie do cichej refleksji: Co pomaga nam działać razem?



Przebieg 15 minut:

- 3 minuty na lekturę,
- 3 na ciszę,
- 6 na dobrowolne wnioski,
- 3 na połączenie z ćwiczeniem.

Nie sprawdzaj wiedzy biblijnej. Nie poprawiaj wiary uczestników i nie używaj fragmentu do wymuszania zachowania.

Możesz powiedzieć: Wybierz jedną myśl użyteczną dla ciebie. Nie musisz jej wypowiadać.

Ćwiczenie: Mapa drużyny

40 minut: instrukcja 5, praca własna 5, rozmowa w parze 20, wnioski 10.

1. Narysujcie trzy pola: co wnoszę, co wnosi druga osoba, co możemy zrobić razem. Każdy wypełnia najpierw własne pole.
2. Porównajcie odpowiedzi bez poprawiania. Wybierzcie jedno małe zadanie, do którego oboje macie gotowość.
3. **Przykład do przećwiczenia:** Ja planuję trasę, ty sprawdzasz dostępność miejsca. Razem wybieramy termin.
4. W czasie rozmowy dajcie obu osobom podobną przestrzeń. Nie przerywajcie, nie poprawiajcie i nie wymagajcie odpowiedzi.

Praktyczny przebieg ćwiczenia

Narysujcie trzy połączone puzzle na kartce.

↓

Każdy wypełnia najpierw własne pole.

↓

Porównajcie odpowiedzi bez poprawiania.

↓

Wybierzcie jedno małe zadanie dla was obojga.



Pytanie do omówienia: Jakie wsparcie jest dla mnie pomocą, a jakie presją?

Zapisz jeden wniosek dla siebie. Na forum można podać ogólną myśl, bez osobistych szczegółów.

Alternatywa: wykonaj zadanie samodzielnie na neutralnym przykładzie. Przy nacisku lub eskalacji przerwijcie i skorzystajcie ze wsparcia.

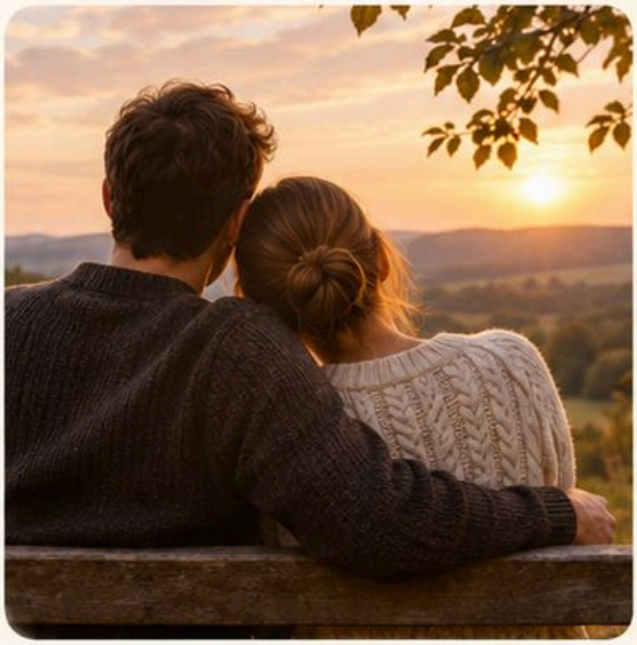
Razem w jednej drużynie — zakończenie

Mały krok: Zaplanujcie jedną wspólną czynność na dziesięć minut.

To propozycja, nie zadanie podlegające kontroli. Możesz zmienić ją lub z niej zrezygnować.

Rozmowa końcowa, 25 minut: 5 minut na własne notatki, 15 na dobrowolne wnioski, 5 na podsumowanie. Pytania: Który zasób pomijaliśmy? Jak poprosimy o zmianę podziału?

Zakończenie, 10 minut: krótko podsumuj temat, pozostaw chwilę na własny plan i zaproś do dobrowolnej modlitwy lub ciszy.





Mapa drużyny

Kryterium użyteczności: obie osoby potrafią nazwać jeden konkretny wniosek lub świadomie odmówić, bez presji. Nie oceniaj zgodności odpowiedzi.

Pytanie na później: Jakie wsparcie jest dla mnie pomocą, a jakie presją?

Jeśli temat wywołał trudności przekraczające formę spotkania, zaproponuj odpowiednie specjalistyczne wsparcie.

Spotkanie 02: Rozmowa, która buduje



Cel: zamienić ogólną ocenę na konkretną prośbę.

Czas podstawowy: 100 minut. **Grupa:** 4–10 dorosłych par; dostosuj organizację do warunków.

Przygotowanie: przeczytaj cztery strony scenariusza, sprawdź salę, przygotuj kartki i długopisy.

Fragment do refleksji: Ef 4,29. Przeczytaj go w wybranym przekładzie i kontekście.

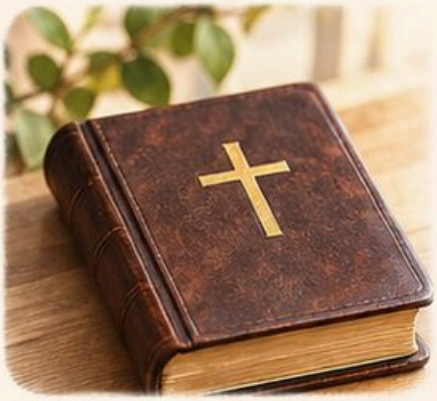
Plan:

10 minut powitania → 15 minut refleksji → 40 minut ćwiczenia → 25 minut rozmowy → 10 minut zakończenia

Ćwiczenie główne: Od oceny do prośby.

Na początku przypomnij prawo do odmowy, przerwy i zachowania odpowiedzi dla siebie. Nie wymagaj ujawniania trudnych historii.

Rozmowa, która buduje – refleksja



Przeczytaj: Ef 4,29.

Słowa mogą wspierać i ranić. Życzliwa wypowiedź nie ukrywa potrzeby, lecz przedstawia ją bez poniżania.

To autorski komentarz do rozmowy, nie dosłowny cytat ani jedyna interpretacja fragmentu.



Pytanie do cichej refleksji:
Po czym poznaję, że moje słowa służą rozmowie?

Przebieg 15 minut: 3 minuty na lekturę, 3 na ciszę, 6 na dobrowolne wnioski, 3 na połączenie z ćwiczeniem.

Nie sprawdzaj wiedzy biblijnej. Nie poprawiaj wiary uczestników i nie używaj fragmentu do wymuszania zachowania.

Możesz powiedzieć: Wybierz jedną myśl użyteczną dla ciebie. Nie musisz jej wypowiadać.

Ćwiczenie: Od oceny do prośby

40 minut: instrukcja 5, praca własna 5, rozmowa w parze 20, wnioski 10.

Zapisz neutralną sytuację: gdy plan zmienia się bez informacji.
Nazwij własne odczucie i potrzebę, bez oceniania charakteru partnera.

Ułóż zdanie: Gdy plan się zmienia, czuję niepewność. Potrzebuję informacji. Czy możemy wcześniej wysłać krótką wiadomość?
Zamieńcie role.

Przykład do przećwiczenia: Zamiast *Nigdy nie informujesz:*
Proszę, napisz, jeśli wrócisz *później niż ustaliliśmy.*



Od oceny do prośby – krok po kroku

1. Opisz sytuację neutralnie (co się wydarzyło).
2. Nazwij odczucie (co czujesz).
3. Powiedz o potrzebie (czego potrzebujesz).
4. Sformułuj konkretną prośbę (co możemy ustalić).

Mój przykład do przećwiczenia

Sytuacja: _____

Odczucie: _____ | **Potrzeba:** _____

Moja prośba (jasna i konkretna): _____

W czasie rozmowy dajcie obu osobom podobną przestrzeń.
Nie przerywajcie, nie poprawiajcie i nie wymagajcie odpowiedzi.

Pytanie do omówienia: Która część prośby jest jasna i wykonalna?

Zapisz jeden wniosek dla siebie. Na forum można podać ogólną myśl, bez osobistych szczegółów.

Alternatywa: wykonaj zadanie samodzielnie na neutralnym przykładzie. Przy nacisku lub eskalacji przerwijcie i skorzystajcie ze wsparcia.

Rozmowa, która buduje – zakończenie

Mały krok: Wypróbuj jedną konkretną prośbę i zapytaj, czy druga osoba może ją spełnić.

To propozycja, nie zadanie podlegające kontroli. Możesz zmienić ją lub z niej zrezygnować.

Rozmowa końcowa, 25 minut: 5 minut na własne notatki, 15 na dobrowolne wnioski, 5 na podsumowanie. Pytania: Co jest obserwacją, a co oceną? Czy można odpowiedzieć nie?

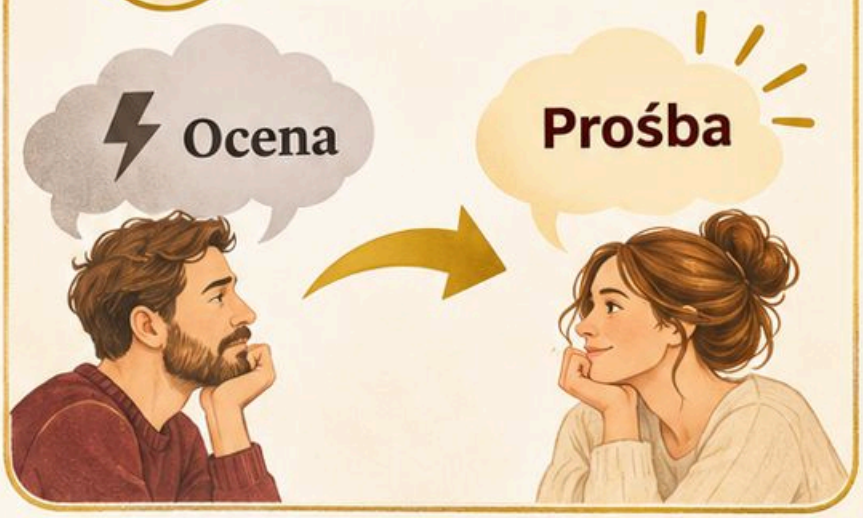
Zakończenie, 10 minut: krótko podsumuj temat, pozostaw chwilę na własny plan i zaproś do dobrowolnej modlitwy lub ciszy.

Kryterium użyteczności: obie osoby potrafią nazwać jeden konkretny wniosek lub świadomie odmówić, bez presji. Nie oceniaj zgodności odpowiedzi.

Pytanie na później: Która część prośby jest jasna i wykonalna?

Jeśli temat wywołał trudności przekraczające formę spotkania, zaproponuj odpowiednie specjalistyczne wsparcie.

Od oceny do prośby



Moja karta działania



3 Spotkanie 03: Słuchanie bez pośpiechu



Cel: przećwiczyć słuchanie i sprawdzenie zrozumienia.

Czas podstawowy: 100 minut. Grupa: 4–10 dorosłych par; dostosuj organizację do warunków.

Przygotowanie: przeczytaj cztery strony scenariusza, sprawdź salę, przygotuj kartki i długopisy.

Fragment do refleksji: Jk 1,19. Przeczytaj go w wybranym przekładzie i kontekście.

Ćwiczenie główne:
Dwie minuty i podsumowanie.



Plan:

- **10 minut** powitania,
- **15** refleksji,
- **40** ćwiczenia,
- **25** rozmowy,
- **10** zakończenia.

Na początku przypomnij prawo do odmowy, przerwy i zachowania odpowiedzi dla siebie. Nie wymagaj ujawniania trudnych historii.

Słuchanie bez pośpiechu — refleksja



Przeczytaj:
Jk 1,19.



Słuchanie nie oznacza automatycznej zgody. Daje miejsce na poznanie znaczenia wypowiedzi przed odpowiedzią.

To autorski komentarz do rozmowy, nie dosłowny cytat ani jedyna interpretacja fragmentu.

Pytanie do cichej refleksji:
Co zmienia chwila ciszy przed moją odpowiedzią?

Przebieg 15 minut:
3 minuty na lekturę, 3 na ciszę, 6 na dobrowolne wnioski, 3 na połączenie z ćwiczeniem.

Nie sprawdzaj wiedzy biblijnej. Nie poprawiaj wiary uczestników i nie używaj fragmentu do wymuszania zachowania.

Możesz powiedzieć:
Wybierz jedną myśl użyteczną dla ciebie. Nie musisz jej wypowiadać.

Ćwiczenie: Dwie minuty i podsumowanie

40 minut: instrukcja 5, praca własna 5, rozmowa w parze 20, wnioski 10.

- Osoba A przez dwie minuty opowiada o neutralnym wydarzeniu dnia. Osoba B słucha bez przerywania i przygotowywania rady.
- Osoba B mówi: Rozumiem, że... Czy coś pominąłem lub pominęłam? Osoba A doprecyzowuje. Następnie zamiana ról.



Przebieg ćwiczenia – krok po kroku

1. **Instrukcja** (5 min)
2. **Praca własna** (5 min)
3. **Rozmowa w parze** (20 min)
   A: 2 min • B: podsumowanie • zamiana ról
4. **Wnioski** (10 min)

Przykład do przećwiczenia: Słyszę, że nagła zmiana planu była męcząca. Czy dobrze rozumiem?

- W czasie rozmowy dajcie obu osobom podobną przestrzeń. Nie przerywajcie, nie poprawiajcie i nie wymagajcie odpowiedzi.
- **Pytanie do omówienia:** Co pomogło poczuć się wysłuchaną lub wysłuchanym?
- Zapisz jeden wniosek dla siebie. Na forum można podać ogólną myśl, bez osobistych szczegółów.
- **Alternatywa:** wykonaj zadanie samodzielnie na neutralnym przykładzie. Przy nacisku lub eskalacji przerwijcie i skorzystajcie ze wsparcia.



Arkusz ćwiczenia – mój przykład

Neutralne wydarzenie dnia (krótki temat): _____

Moje podsumowanie („Rozumiem, że..."): _____

Doprecyzowanie (dodanie przez A): _____

Mój wniosek dla siebie: _____

Słuchanie bez pośpiechu — zakończenie

Mały krok: Wybierzcie pięć minut bez telefonu, jeśli oboje tego chcecie.

To propozycja, nie zadanie podlegające kontroli. Możesz zmienić ją lub z niej zrezygnować.

Rozmowa końcowa, 25 minut:

5 minut na własne notatki, 15 na dobrowolne wnioski, 5 na podsumowanie.

5 minut
własne notatki

→

15 minut
dobrowolne wnioski

→

5 minut
podsumowanie

Pytania:

- Co usłyszałem lub usłyszałam?
- Co dopowiedziałem lub dopowiedziałam bez sprawdzenia?

Zakończenie, 10 minut: krótko podsumuj temat, pozostaw chwilę na własny plan i zaproś do dobrowolnej modlitwy lub ciszy.

Kryterium użyteczności: obie osoby potrafią nazwać jeden konkretny wniosek lub świadomie odmówić, bez presji. Nie oceniaj zgodności odpowiedzi.

Pytanie na później: Co pomogło poczuć się wysłuchaną lub wysłuchanym?

Dwie minuty i podsumowanie



Moja notatka / plan działania:

Jeśli temat wywołał trudności przekraczające formę spotkania, zaproponuj odpowiednie specjalistyczne wsparcie.

Spotkanie 04: Wdzięczność na co dzień



4

Cel: nazwać konkretny gest i jego znaczenie.

Czas podstawowy: 100 minut. **Grupa:** 4–10 dorosłych par; dostosuj organizację do warunków.

Przygotowanie: przeczytaj cztery strony scenariusza, sprawdź salę, przygotuj kartki i długopisy.

Fragment do refleksji: Kol 3,15–17. Przeczytaj go w wybranym przekładzie i kontekście.

Plan:

- **10 minut** powitania
- **15 minut** refleksji
- **40 minut** ćwiczenia
- **25 minut** rozmowy
- **10 minut** zakończenia

Ćwiczenie główne: Trzy zauważone chwile.



Zapisz trzy konkretne chwile, za które dziękujesz małżonkowi.

Podziel się nimi z małżonkiem i powiedz, co one dla Ciebie znaczą.

Wysłuchaj odpowiedzi i podziękuj za to, co usłyszysz.

Na początku przypomnij prawo do odmowy, przerwy i zachowania odpowiedzi dla siebie. Nie wymagaj ujawniania trudnych historii.

Wdzięczność na co dzień — refleksja

Przeczytaj:
Kol 3,15–17.

Wdzięczność zauważa dobro, ale nie unieważnia trudności. Można doceniać gest i jednocześnie stawiać granice.

To autorski komentarz do rozmowy, nie dosłowny cytat ani jedyna interpretacja fragmentu.



Pytanie do cichej refleksji:
Za jaki drobny gest mogę podziękować konkretnie?

Przebieg 15 minut:

3 minuty na lekturę → 3 na ciszę → 6 na dobrowolne wnioski → 3 na połączenie z ćwiczeniem

Nie sprawdzaj wiedzy biblijnej. Nie poprawiaj wiary uczestników i nie używaj fragmentu do wymuszania zachowania.

Możesz powiedzieć: Wybierz jedną myśl użyteczną dla ciebie. Nie musisz jej wypowiadać.

Ćwiczenie: Trzy zauważone chwile

40 minut: instrukcja 5, praca własna 5, rozmowa w parze 20, wnioski 10.

Każdy zapisuje trzy drobne gesty z ostatniego tygodnia. Wybierz jeden i dopisz, dlaczego był ważny.

Jeśli chcesz, przeczytaj zdanie: *Dziękuję za...* To pomogło *mi...* Druga osoba tylko przyjmuje słowa, bez obowiązku odwzajemnienia.

Przykład do przećwiczenia: *Dziękuję za herbatę i za zauważenie mojego zmęczenia.*

Przebieg ćwiczenia – krok po kroku

5 minut
Instrukcja
Wspólne zapoznanie się z zadaniem.

→

5 minut
Praca własna
Każdy zapisuje trzy gesty i wybiera jeden, dopisując, dlaczego był ważny.

→

20 minut
Rozmowa w parze
Po kolei czytacie swoje podziękowanie, dając sobie podobną przestrzeń.

→

10 minut
Wnioski
Każdy zapisuje jeden wniosek dla siebie.



W czasie rozmowy dajcie obu osobom podobną przestrzeń. Nie przerywajcie, nie poprawiajcie i nie wymagajcie odpowiedzi.

Pytanie do omówienia: Czym różni się podziękowanie od pochwały mającej uzyskać przysługę?

Zapisz jeden wniosek dla siebie. Na forum można podać ogólną myśl, bez osobistych szczegółów.

Alternatywa: wykonaj zadanie samodzielnie na neutralnym przykładzie. Przy nacisku lub eskalacji przerwijcie i skorzystajcie ze wsparcia.

Wdzięczność na co dzień – zakończenie

Mały krok: Zauważ jeden gest i podziękuj bez oczekiwania wzajemności.

To propozycja, nie zadanie podlegające kontroli. Możesz zmienić ją lub z niej zrezygnować.

Rozmowa końcowa, 25 minut: 5 minut na własne notatki, 15 na dobrowolne wnioski, 5 na podsumowanie. Pytania: Jaki był konkretny gest? Czy podziękowanie zawiera ukryte oczekiwanie?

Zakończenie, 10 minut: krótko podsumuj temat, pozostaw chwilę na własny plan i zaproś do dobrowolnej modlitwy lub ciszy.

Karta działania

Trzy zauważone chwile

1.

2.

3.



Kryterium użyteczności: obie osoby potrafią nazwać jeden konkretny wniosek lub świadomie odmówić, bez presji. Nie oceniaj zgodności odpowiedzi.

Pytanie na później: Czym różni się podziękowanie od pochwały mającej uzyskać przysługę?

Jeśli temat wywołał trudności przekraczające formę spotkania, zaproponuj odpowiednie specjalistyczne wsparcie.

Spotkanie 05: Różnice, które poznajemy



Cel: poznać różne preferencje bez ich oceniania.

Czas podstawowy: 100 minut.
Grupa: 4–10 dorosłych par; dostosuj organizację do warunków.

Przygotowanie: przeczytaj cztery strony scenariusza, sprawdź salę, przygotuj kartki i długopisy.

Fragment do refleksji: Rz 12,4–5. Przeczytaj go w wybranym przekładzie i kontekście.

Plan:

- 10 minut powitania
- 15 refleksji
- 40 ćwiczenia,
- 25 rozmowy
- 10 zakończenia.

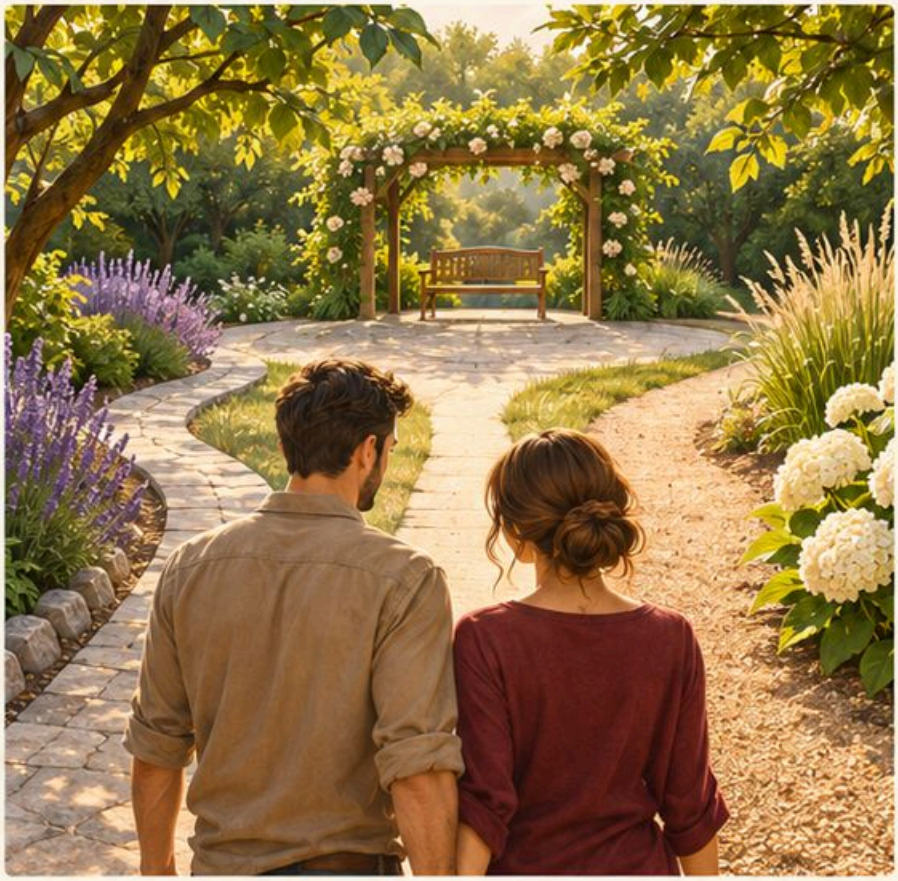
Ćwiczenie główne: Dwa sposoby odpoczynku.



Na początku przypomnij prawo do odmowy, przerwy i zachowania odpowiedzi dla siebie. Nie wymagaj ujawniania trudnych historii.

Różnice, które poznajemy — refleksja

Przeczytaj:
Rz 12,4–5.



Różnorodność może służyć wspólnemu dobru. Nie każda różnica jest problemem do naprawienia.

To autorski komentarz do rozmowy, nie dosłowny cytat ani jedyna interpretacja fragmentu.

Pytanie do cichej refleksji:
Która różnica potrzebuje ciekawości zamiast oceny?

Przebieg 15 minut: 3 minuty na lekturę, 3 na ciszę, 6 na dobrowolne wnioski, 3 na połączenie z ćwiczeniem.



Nie sprawdzaj wiedzy biblijnej. Nie poprawiaj wiary uczestników i nie używaj fragmentu do wymuszania zachowania.

Możesz powiedzieć: Wybierz jedną myśl użyteczną dla ciebie. Nie musisz jej wypowiadać.

Ćwiczenie: Dwa sposoby odpoczynku

40 minut: instrukcja 5, praca własna 5, rozmowa w parze 20, wnioski 10.

Każdy opisuje swój spokojny wieczór: cisza czy rozmowa, dom czy spacer, plan czy spontaniczność.

Nazwijcie jedną wspólną preferencję i jedną różną. Ustalcie wariant, który zostawia miejsce obu osobom, bez przymusu wspólnego wyboru.

Przykład do przećwiczenia: Jedna osoba wybiera spacer, druga ciszę. Najpierw spacer osobno, potem wspólna herbata.

W czasie rozmowy dajcie obu osobom podobną przestrzeń. Nie przerywajcie, nie poprawiajcie i nie wymagajcie odpowiedzi.

Pytanie do omówienia: Co jest preferencją, a co ważną granicą?

Zapisz jeden wniosek dla siebie. Na forum można podać ogólną myśl, bez osobistych szczegółów.

Praktyczny przebieg: dwa sposoby odpoczynku

1. Opiszcie swoje wieczory
2. Wskażcie wspólną i różną preferencję
3. Ustalcie wariant dla obojga
4. Przetestujcie i wyciągnijcie wnioski



Arkusz ćwiczenia – przykład do wypełnienia

Moja preferencja spokojnego wieczoru:	Preferencja partnera/partnerki:
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Wspólna preferencja (jedna):	Różna preferencja (jedna):
☐ _____	☐ _____

Ustalony wariant dla obojga:
☐ _____

Mój wniosek dla siebie:
☐ _____

Alternatywa: wykonaj zadanie samodzielnie na neutralnym przykładzie. Przy nacisku lub eskalacji przerwijcie i skorzystajcie ze wsparcia.

Różnice, które poznajemy — zakończenie

Mały krok: Zaproponujcie jeden wieczór z miejscem na dwa różne sposoby odpoczynku.

To propozycja, nie zadanie podlegające kontroli. Możesz zmienić ją lub z niej zrezygnować.



Rozmowa końcowa, 25 minut: 5 minut na własne notatki, 15 na dobrowolne wnioski, 5 na podsumowanie. Pytania: Czy oba wybory są uprawnione? Co można zrobić osobno bez odrzucenia?

Zakończenie, 10 minut: krótko podsumuj temat, pozostaw chwilę na własny plan i zaproś do dobrowolnej modlitwy lub ciszy.

Kryterium użyteczności: obie osoby potrafią nazwać jeden konkretny wniosek lub świadomie odmówić, bez presji. Nie oceniaj zgodności odpowiedzi.

Pytanie na później: Co jest preferencją, a co ważną granicą?

Dwa sposoby odpoczynku



Jeśli temat wywołał trudności przekraczające formę spotkania, zaproponuj odpowiednie specjalistyczne wsparcie.

Spotkanie 06: Spór bez ranienia



6

Cel: rozpoznać sygnał przerwy i ustalić powrót do rozmowy.

Czas podstawowy: 100 minut. Grupa: 4–10 dorosłych par; dostosuj organizację do warunków.

Przygotowanie: przeczytaj cztery strony scenariusza, sprawdź salę, przygotuj kartki i długopisy.

Fragment do refleksji: Prz 15,1. Przeczytaj go w wybranym przekładzie i kontekście.

Ćwiczenie główne: Plan przerwy.



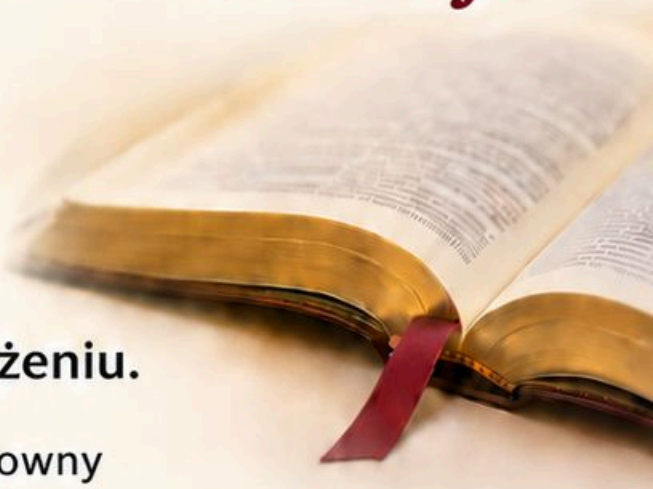
Plan:

- 10 minut powitania
- 15 refleksji
- 40 ćwiczenia
- 25 rozmowy
- 10 zakończenia

Na początku przypomnij prawo do odmowy, przerwy i zachowania odpowiedzi dla siebie. Nie wymagaj ujawniania trudnych historii.

Spór bez ranienia — refleksja

Przeczytaj: Prz 15,1.



Łagodna odpowiedź nie oznacza zgody na krzywdę. Spokojny ton nie jest obowiązkiem osoby w zagrożeniu.

To autorski komentarz do rozmowy, nie dosłowny cytat ani jedyna interpretacja fragmentu.



Pytanie do cichej refleksji:

Co pomaga zatrzymać eskalację w bezpiecznej rozmowie?

Przebieg 15 minut:

- 3 minuty na lekturę,
- 3 na ciszę,
- 6 na dobrowolne wnioski,
- 3 na połączenie z ćwiczeniem.

Nie oceniaj wiedzy biblijnej ani wiary uczestników. Nie używaj fragmentu do wymuszania zachowania.

Możesz powiedzieć: Wybierz jedną myśl użyteczną dla ciebie. Nie musisz jej wypowiadać.

Ćwiczenie: Plan przerwy

40 minut: instrukcja 5, praca własna 5, rozmowa w parze 20, wnioski 10.

- **Na neutralnym przykładzie ustalcie zdanie sygnalizujące przeciążenie.** Przykład: Potrzebuję przerwy, żeby spokojnie wrócić do tematu.
- **Ustalcie orientacyjny czas ponownego kontaktu i sposób jego potwierdzenia.** Przerwa nie służy karaniu ciszą ani kontrolowaniu drugiej osoby.
- **Przykład do przećwiczenia:** Potrzebuję dwudziestu minut przerwy. Sprawdźmy później, czy oboje możemy wrócić do rozmowy.
- W czasie rozmowy dajcie obu osobom podobną przestrzeń. Nie przerywajcie, nie poprawiajcie i nie wymagajcie odpowiedzi.
- **Pytanie do omówienia:** Po czym poznamy, że powrót do rozmowy jest bezpieczny?
- Zapisz jeden wniosek dla siebie. Na forum można podać ogólną myśl, bez osobistych szczegółów.
- **Alternatywa:** wykonaj zadanie samodzielnie na neutralnym przykładzie. Przy nacisku lub eskalacji przerwijcie i skorzystajcie ze wsparcia.

Plan przerwy – krok po kroku

1. **Ustalcie zdanie** sygnalizujące przeciążenie.
2. **Ustalcie czas przerwy** i sposób potwierdzenia kontaktu.
3. **Zróbcie przerwę** i dajcie sobie przestrzeń, bez nacisku.
4. **Wróćcie do rozmowy** i sprawdźcie, czy oboje jesteście na to gotowi.



Spór bez ranienia – zakończenie

Mały krok: Zapiszcie dobrowolny plan przerwy, bez odgrywania realnego konfliktu.

To propozycja, nie zadanie podlegające kontroli. Możesz zmienić ją lub z niej zrezygnować.

Rozmowa końcowa, 25 minut: 5 minut na własne notatki, 15 na dobrowolne wnioski, 5 na podsumowanie. Pytania: Czy sygnał przerwy jest jasny? Jak potwierdzimy gotowość do powrotu?

Zakończenie, 10 minut: krótko podsumuj temat, pozostaw chwilę na własny plan i zaproś do dobrowolnej modlitwy lub ciszy.

Plan przerwy

Kryterium użyteczności: obie osoby potrafią nazwać jeden konkretny wniosek lub świadomie odmówić, bez presji. Nie oceniaj zgodności odpowiedzi.

Pytanie na później: Po czym poznamy, że powrót do rozmowy jest bezpieczny?

Jeśli temat wywołał trudności przekraczające formę spotkania, zaproponuj odpowiednie specjalistyczne wsparcie.



7

Spotkanie 07: Odbudowywanie zaufania



Cel: odróżnić deklarację od powtarzalnego działania.

Czas podstawowy: 100 minut. **Grupa:** 4–10 dorosłych par; dostosuj organizację do warunków.

Przygotowanie: przeczytaj cztery strony scenariusza, sprawdź salę, przygotuj kartki i długopisy.

Fragment do refleksji: Łk 16,10. Przeczytaj go w wybranym przekładzie i kontekście.

Plan:

10 minut powitania → **15 minut** refleksji → **40 minut** ćwiczenia → **25 minut** rozmowy → **10 minut** zakończenia

Ćwiczenie główne: Obietnica w zasięgu.

Na początku przypomnij prawo do odmowy, przerwy i zachowania odpowiedzi dla siebie. Nie wymagaj ujawniania trudnych historii.

Odbudowywanie zaufania — refleksja



Przeczytaj: Łk 16,10.

Zaufanie opiera się na doświadczeniu, nie na żądaniu. Odbudowa może wymagać czasu, granic i specjalistycznej pomocy.

To autorski komentarz do rozmowy, nie dosłowny cytat ani jedyna interpretacja fragmentu.



Pytanie do cichej refleksji:

Jaka mała obietnica jest realna i sprawdzalna?

Przebieg 15 minut:

- 3 minuty na lekturę,
- 3 na ciszę,
- 6 na dobrowolne wnioski,
- 3 na połączenie z ćwiczeniem.

Nie sprawdzaj wiedzy biblijnej. Nie poprawiaj wiary uczestników i nie używaj fragmentu do wymuszania zachowania.



Możesz powiedzieć: Wybierz jedną myśl użyteczną dla ciebie. Nie musisz jej wypowiadać.

Ćwiczenie: Obietnica w zasięgu

40 minut: instrukcja 5, praca własna 5, rozmowa w parze 20, wnioski 10.

Wybierz neutralny obszar, na przykład punktualną informację o zmianie planu. Zapisz małe działanie, które zależy od ciebie.

Doprecyzuj kiedy, jak i co zrobisz, jeśli plan się nie uda. Druga osoba nie musi obiecywać natychmiastowego zaufania.

Przykład do przećwiczenia: Dziś do osiemnastej potwierdzę plan. Jeśli nie będę wiedzieć, napiszę to wprost.

W czasie rozmowy dajcie obu osobom podobną przestrzeń. Nie przerywajcie, nie poprawiajcie i nie wymagajcie odpowiedzi.

Pytanie do omówienia: Co jest odpowiedzialnością, a co próbą uzyskania kontroli?

Zapisz jeden wniosek dla siebie. Na forum można podać ogólną myśl, bez osobistych szczegółów.

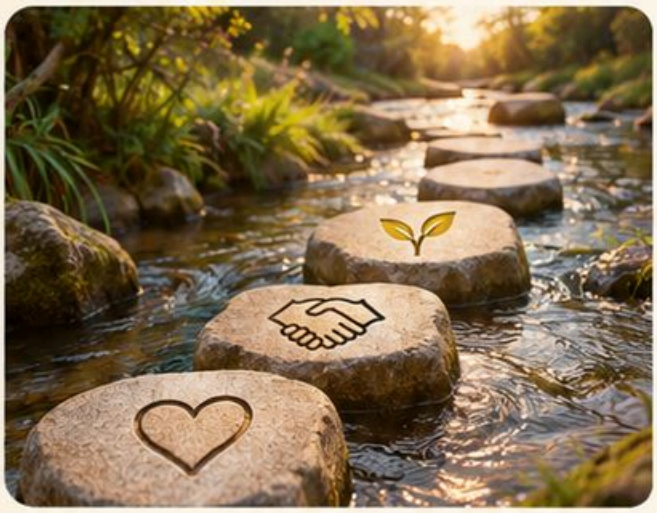
Alternatywa: wykonaj zadanie samodzielnie na neutralnym przykładzie. Przy nacisku lub eskalacji przerwijcie i skorzystajcie ze wsparcia.



Mój przykład – Obietnica w zasięgu

Obszar (neutralny):	
Moje działanie (co zależy ode mnie):	
Kiedy, jak i co zrobię, jeśli plan się nie uda:	
Wniosek dla mnie (jedno zdanie):	

Odbudowywanie zaufania – zakończenie



Mały krok: Dotrzymaj jednej małej obietnicy bez żądania uznania lub przebaczenia.

To propozycja, nie zadanie podlegające kontroli. Możesz zmienić ją lub z niej zrezygnować.

Rozmowa końcowa, 25 minut:
5 minut na własne notatki, 15 na dobrowolne wnioski, 5 na podsumowanie.

Pytania: Czy obietnica zależy ode mnie? Jak przyznam, że jej nie dotrzymałem lub nie dotrzymałam?

Zakończenie, 10 minut:
krótko podsumuj temat, pozostaw chwilę na własny plan i zaproś do dobrowolnej modlitwy lub ciszy.

Kryterium użyteczności:
obie osoby potrafią nazwać jeden konkretny wniosek lub świadomie odmówić, bez presji. Nie oceniaj zgodności odpowiedzi.

Obietnica w zasięgu

MOJA OSOBISTA KARTA DZIAŁANIA

Pytanie na później: Co jest odpowiedzialnością, a co próbą uzyskania kontroli?

Jeśli temat wywołał trudności przekraczające formę spotkania, zaproponuj odpowiednie specjalistyczne wsparcie.

Spotkanie 08: Czas dla nas



Cel: znaleźć realistyczną chwilę wspólnej uwagi.

Czas podstawowy: 100 minut.
Grupa: 4–10 dorosłych par; dostosuj organizację do warunków.

Przygotowanie: przeczytaj cztery strony scenariusza, sprawdź salę, przygotuj kartki i długopisy.

Fragment do refleksji: Koh 3,1. Przeczytaj go w wybranym przekładzie i kontekście.

Plan:

- 10 minut powitania,
- 15 refleksji,
- 40 ćwiczenia,
- 25 rozmowy,
- 10 zakończenia.

Ćwiczenie główne: Mapa tygodnia.



Na początku przypomnij prawo do odmowy, przerwy i zachowania odpowiedzi dla siebie. Nie wymagaj ujawniania trudnych historii.

Czas dla nas — refleksja

Przeczytaj:
Koh 3,1.

Rytm życia ma różne etapy. Wspólny czas nie musi być długi ani kosztowny, lecz powinien być dobrowolny.



To autorski komentarz do rozmowy, nie dosłowny cytat ani jedyna interpretacja fragmentu.

Pytanie do cichej refleksji:
Kiedy najłatwiej spotkać się bez pośpiechu?

Przebieg 15 minut:
3 minuty na lekturę, 3 na ciszę, 6 na dobrowolne wnioski, 3 na połączenie z ćwiczeniem.

Nie sprawdzaj wiedzy biblijnej. Nie poprawiaj wiary uczestników i nie używaj fragmentu do wymuszania zachowania.

Możesz powiedzieć: Wybierz jedną myśl użyteczną dla ciebie. Nie musisz jej wypowiadać.

Ćwiczenie: Mapa tygodnia

40 minut: instrukcja 5, praca własna 5, rozmowa w parze 20, wnioski 10.



- Każdy zaznacza w tygodniu obowiązki, odpoczynek i możliwe krótkie okna. Nie oceniajcie wzajemnie kalendarzy.
- Wybierzcie jedno okno od dziesięciu do dwudziestu minut i prostą aktywność. Ustalcie wariant zastępczy bez poczucia winy.
- Przykład do przećwiczenia: We wtorek dziesięć minut herbaty bez telefonu. Jeśli zabraknie sił, wybieramy inny dzień.
- W czasie rozmowy dajcie obu osobom podobną przestrzeń. Nie przerywajcie, nie poprawiajcie i nie wymagajcie odpowiedzi.

Jak wykonać to ćwiczenie

1. Zaznaczcie tydzień: obowiązki, odpoczynek i krótkie okna.
2. Wybierzcie jedno okno 10–20 minut i prostą aktywność.
3. Ustalcie wariant zastępczy bez poczucia winy.
4. Porozmawiajcie w parze, dając sobie podobną przestrzeń.
5. Zapiszcie jeden wniosek dla siebie.

Mapa tygodnia – przykład

Obowiązki · Odpoczynek · Krótkie okno · Wspólny czas

Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
7:00–9:00	Poranne sprawy	Poranne sprawy	Poranne sprawy	Poranne sprawy	Poranne sprawy	Spokojny poranek	Spokojny poranek
9:00–12:00	Praca	Praca	Praca	Praca	Praca	Dom i sprawy bieżące	Czas rodzinny
12:00–14:00	Obiad / przerwa	Obiad / przerwa	Obiad / przerwa	Obiad / przerwa	Obiad / przerwa	Obiad	Obiad
14:00–17:00	Praca	Praca	Praca	Praca	Sprawy do dokończenia	Krótkie okno (10–20 min)	Odpoczynek
17:00–20:00	Obowiązki domowe	Obowiązki domowe	Dom / zakupy	Obowiązki domowe	Wolniej po pracy	Wspólny czas	Spacer / ruch
20:00–22:00	Odpoczynek	Herbata we dwoje (10 min)	Odpoczynek	Odpoczynek	Film / relaks	Odpoczynek	Plan na tydzień (krótko)

Pytanie do omówienia: Co pozwoli przeżyć ten czas jako zaproszenie, a nie zadanie?

Zapisz jeden wniosek dla siebie.
Na forum można podać ogólną myśl, bez osobistych szczegółów.

_____

_____

_____

Alternatywa: wykonaj zadanie samodzielnie na neutralnym przykładzie. Przy nacisku lub eskalacji przerwijcie i skorzystajcie ze wsparcia.

Czas dla nas — zakończenie

Mały krok: Wypróbujcie jedno wspólnie wybrane okno i potem oceńcie jego wygodę.

To propozycja, nie zadanie podlegające kontroli. Możesz zmienić ją lub z niej zrezygnować.

Rozmowa końcowa, 25 minut: 5 minut na własne notatki, 15 na dobrowolne wnioski, 5 na podsumowanie. Pytania: Czy termin jest realny? Co zrobimy, jeśli jedna osoba nie będzie miała energii?

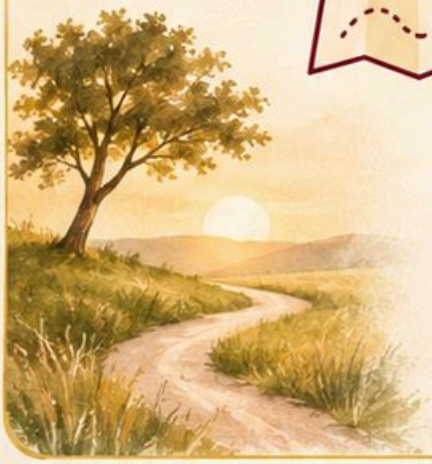
Zakończenie, 10 minut: krótko podsumuj temat, pozostaw chwilę na własny plan i zaproś do dobrowolnej modlitwy lub ciszy.



Kryterium użyteczności: obie osoby potrafią nazwać jeden konkretny wniosek lub świadomie odmówić, bez presji. Nie oceniaj zgodności odpowiedzi.

Pytanie na później: Co pozwoli przeżyć ten czas jako zaproszenie, a nie zadanie?

Mapa tygodnia



Jeśli temat wywołał trudności przekraczające formę spotkania, zaproponuj odpowiednie specjalistyczne wsparcie.

9 Spotkanie 09: Bliskość i dobrowolność



Cel: nazwać bezpieczne sposoby okazywania bliskości.

Czas podstawowy: 100 minut. Grupa: 4–10 dorosłych par; dostosuj organizację do warunków.

Przygotowanie: przeczytaj cztery strony scenariusza, sprawdź salę, przygotuj kartki i długopisy.

Fragment do refleksji: 1 Kor 13,4–5. Przeczytaj go w wybranym przekładzie i kontekście.

Plan

- **10 minut powitania**
- **15 refleksji**
- **40 ćwiczenia**
- **25 rozmowy**
- **10 zakończenia**

Ćwiczenie główne: Menu małych gestów.



Na początku przypomnij prawo do odmowy, przerwy i zachowania odpowiedzi dla siebie. Nie wymagaj ujawniania trudnych historii.

Bliskość i dobrowolność — refleksja



Przeczytaj: 1 Kor 13,4–5.

Miłość nie usprawiedliwia nacisku. Każda osoba ma prawo określać granice dotyku, rozmowy i prywatności.

To autorski komentarz do rozmowy, nie dosłowny cytat ani jedyna interpretacja fragmentu.



Pytanie do cichej refleksji:
Jak okazujemy troskę z poszanowaniem odmowy?

Przebieg 15 minut:
3 minuty na lekturę, 3 na ciszę, 6 na dobrowolne wnioski, 3 na połączenie z ćwiczeniem.

Nie sprawdzaj wiedzy biblijnej. Nie poprawiaj wiary uczestników i nie używaj fragmentu do wymuszania zachowania.

Możesz powiedzieć: Wybierz jedną myśl użyteczną dla ciebie. Nie musisz jej wypowiadać.

Ćwiczenie: Menu małych gestów

40 minut: instrukcja 5, praca własna 5, rozmowa w parze 20, wnioski 10.



- Zapisz trzy nieintymne gesty, które lubisz: spacer, pomoc w zadaniu, spokojna rozmowa. Nie podawaj szczegółów seksualnych.
- Każdy wybiera tylko to, na co ma ochotę. Zapytaj: Czy ten gest byłby dziś mile widziany? Uszanuj nie lub nie teraz.
- Przykład do przećwiczenia: Czy masz dziś ochotę na spacer? Nie? W porządku, możemy zostać przy własnych planach.

Menu małych gestów – krok po kroku

1. **Poznaj instrukcję** (5 min)
2. **Praca własna** (5 min)
3. **Rozmowa w parze** (20 min)
4. **Wnioski dla siebie** (10 min)
5. **Chętni: krótka myśl na forum** (bez szczegółów)

Menu małych gestów – mój wybór

Zaznacz lub wpisz trzy gesty, które lubisz (nieintymne):



spacer ☐



pomoc w zadaniu ☐



spokojna rozmowa ☐

Moje trzy wybory:

1. _____
2. _____
3. _____



W czasie rozmowy dajcie obu osobom podobną przestrzeń. Nie przerywajcie, nie poprawiajcie i nie wymagajcie odpowiedzi.

Pytanie do omówienia:
Jak odpowiedzieć na odmowę bez obrażania się?

Zapisz jeden wniosek dla siebie. Na forum można podać ogólną myśl, bez osobistych szczegółów.

Alternatywa: wykonaj zadanie samodzielnie na neutralnym przykładzie. Przy nacisku lub eskalacji przerwijcie i skorzystajcie ze wsparcia.

Bliskość i dobrowolność — zakończenie



Mały krok: Zapytaj o zgodę na jeden drobny gest i przyjmij odpowiedź.

To propozycja, nie zadanie podlegające kontroli. Możesz zmienić ją lub z niej zrezygnować.

Rozmowa końcowa, 25 minut: 5 minut na własne notatki, 15 na dobrowolne wnioski, 5 na podsumowanie.

Pytania: Czy można odmówić bez kary? Jak odróżnić zaproszenie od oczekiwania?

Zakończenie, 10 minut: krótko podsumuj temat, pozostaw chwilę na własny plan i zaproś do dobrowolnej modlitwy lub ciszy.

Menu małych gestów

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Mój plan działania

Zaproszenie

Propozycja, wolność wyboru, bez presji.



Oczekiwanie

Nacisk, obowiązek, ryzyko frustracji.

Kryterium użyteczności: obie osoby potrafią nazwać jeden konkretny wniosek lub świadomie odmówić, bez presji. Nie oceniaj zgodności odpowiedzi.

Pytanie na później: Jak odpowiedzieć na odmowę bez obrażania się?

Jeśli temat wywołał trudności przekraczające formę spotkania, zaproponuj odpowiednie specjalistyczne wsparcie.

10 Spotkanie 10: Wspólna modlitwa bez presji



Cel: zaplanować dobrowolną chwilę duchowej refleksji.

Czas podstawowy: 100 minut. Grupa: 4–10 dorosłych par; dostosuj organizację do warunków.

Przygotowanie: przeczytaj cztery strony scenariusza, sprawdź salę, przygotuj kartki i długopisy.

Fragment do refleksji: Mt 6,6. Przeczytaj go w wybranym przekładzie i kontekście.

Plan:

10 minut powitania	15 minut refleksji	40 minut ćwiczenia	25 minut rozmowy	10 minut zakończenia

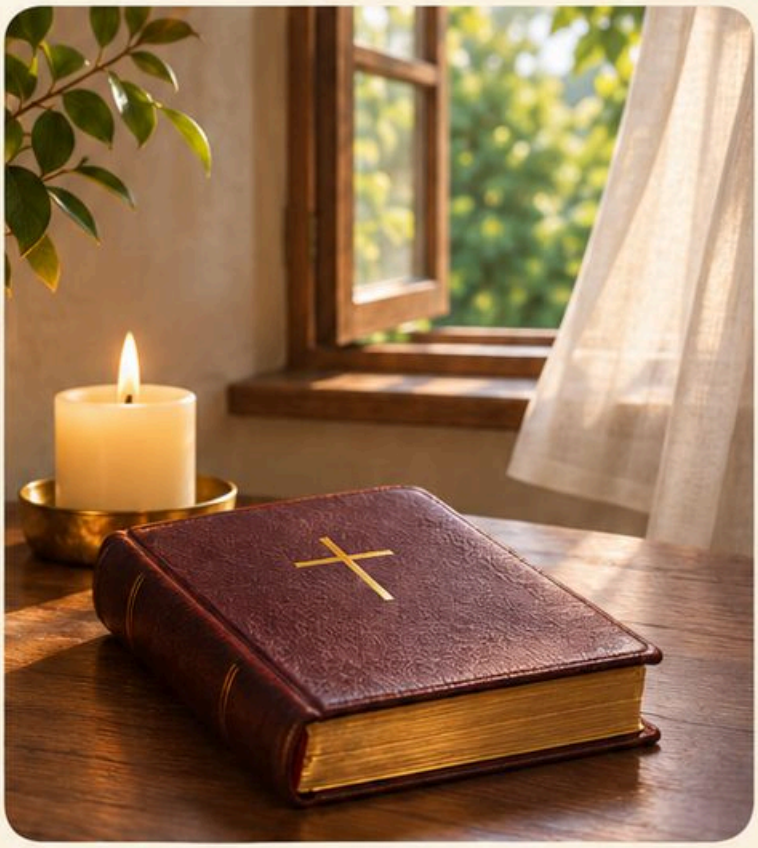
Ćwiczenie główne: Trzy możliwości.



Na początku przypomnij prawo do odmowy, przerwy i zachowania odpowiedzi dla siebie. Nie wymagaj ujawniania trudnych historii.

Wspólna modlitwa bez presji – refleksja

Przeczytaj: Mt 6,6.



> Modlitwa nie jest testem relacji ani sposobem wymuszania decyzji. Cisza także może być świadomym wyborem.

To autorski komentarz do rozmowy, nie dosłowny cytat ani jedyna interpretacja fragmentu.

Pytanie do cichej refleksji:
Jaka forma refleksji jest dla mnie dostępna dziś?

Przebieg 15 minut:

- 3 minuty na lekturę
- 3 na ciszę
- 6 na dobrowolne wnioski
- 3 na połączenie z ćwiczeniem

Nie sprawdzaj wiedzy biblijnej, Nie poprawiaj wiary uczestników i nie używaj fragmentu do wymuszania zachowania.

Możesz powiedzieć: Wybierz jedną myśl użyteczną dla ciebie. Nie musisz jej wypowiadać.

Ćwiczenie: Trzy możliwości

40 minut: instrukcja 5, praca własna 5, rozmowa w parze 20, wnioski 10.



Rozważcie: krótką modlitwę, ciche przeczytanie fragmentu albo chwilę osobistej refleksji. Każdy wskazuje własną gotowość.

Jeśli wybory są różne, uszanujcie je. Nie przekonujcie drugiej osoby i nie oceniajcie jej wiary. Wspólny plan wymaga zgody obojga.

Przykład do przećwiczenia: Jedna osoba modli się w ciszy, druga czyta. Nie oceniamy różnicy.

Kroki ćwiczenia: Trzy możliwości

1. Wybierzcie formę: modlitwa, czytanie albo refleksja.
2. **Czas osobisty (5 min):** każdy robi to, co wybrał, w spokoju.
3. **Rozmowa w parze (20 min):** podzielcie się doświadczeniem. Dajcie obu osobom podobną przestrzeń.
4. **Wnioski (10 min):** zapiszcie najważniejszy wniosek dla siebie.



W czasie rozmowy dajcie obu osobom podobną przestrzeń. Nie przerywajcie, nie poprawiajcie i nie wymagajcie odpowiedzi.

Pytanie do omówienia: Co pomaga zapraszać bez wywierania nacisku?

Zapisz jeden wniosek dla siebie. Na forum można podać ogólną myśl, bez osobistych szczegółów.

Alternatywa: wykonaj zadanie samodzielnie na neutralnym przykładzie. Przy nacisku lub eskalacji przerwijcie i skorzystajcie ze wsparcia.

Wspólna modlitwa bez presji — zakończenie



Mały krok: Zaproponuj, ale nie wymagaj jednej krótkiej chwili refleksji.

To propozycja, nie zadanie podlegające kontroli. Możesz zmienić ją lub z niej zrezygnować.

Rozmowa końcowa, 25 minut:
5 minut na własne notatki, 15 na dobrowolne wnioski, 5 na podsumowanie.

Pytania:

- Czy każda osoba wybiera formę?
- Jak zaprosić bez sprawdzania wiary?

Zakończenie, 10 minut: krótko podsumuj temat, pozostaw chwilę na własny plan i zaproś do dobrowolnej modlitwy lub ciszy.

Kryterium użyteczności: obie osoby potrafią nazwać jeden konkretny wniosek lub świadomie odmówić, bez presji. Nie oceniaj zgodności odpowiedzi.

Trzy możliwości

- Wspólna modlitwa
- Chwila ciszy
- Własna forma

Moja karta działania

Pytanie na później: Co pomaga zapraszać bez wywierania nacisku?

Jeśli temat wywołał trudności przekraczające formę spotkania, zaproponuj odpowiednie specjalistyczne wsparcie.



Spotkanie 11: Granice wobec innych

Cel: sformułować jasną odpowiedź na zewnętrzną prośbę.

Czas podstawowy: 100 minut. **Grupa:** 4–10 dorosłych par; dostosuj organizację do warunków.

Przygotowanie: przeczytaj cztery strony scenariusza, sprawdź salę, przygotuj kartki i długopisy.

Fragment do refleksji: Mt 5,37. Przeczytaj go w wybranym przekładzie i kontekście.

Plan:

- **10 minut** powitania
- **15** refleksji
- **40** ćwiczenia
- **25** rozmowy
- **10** zakończenia

Ćwiczenie główne: Życzliwe nie.



Na początku przypomnij prawo do odmowy, przerwy i zachowania odpowiedzi dla siebie. Nie wymagaj ujawniania trudnych historii.

Granice wobec innych — refleksja

Przeczytaj: Mt 5,37.

Jasność słów pomaga unikać nieporozumień. Granica nie jest karą ani próbą zarządzania cudzym zachowaniem.



To autorski komentarz do rozmowy, nie dosłowny cytat ani jedyna interpretacja fragmentu.

Pytanie do cichej refleksji:
Na co mogę się zgodzić, a czego nie mogę obiecać?

Przebieg 15 minut: 3 minuty na lekturę, 3 na ciszę, 6 na dobrowolne wnioski, 3 na połączenie z ćwiczeniem.

Nie sprawdzaj wiedzy biblijnej. Nie poprawiaj wiary uczestników i nie używaj fragmentu do wymuszania zachowania.

Możesz powiedzieć: Wybierz jedną myśl użyteczną dla ciebie. Nie musisz jej wypowiadać.

Ćwiczenie: Życzliwe nie

40 minut: instrukcja 5, praca własna 5, rozmowa w parze 20, wnioski 10.



Wybierzcie neutralną prośbę, na przykład dodatkowe zadanie w weekend. Każdy zapisuje własną odpowiedź i możliwą alternatywę.

Przećwicz zdanie: **Tym razem nie możemy. Możemy zaproponować inny termin.** Nie wymyślaj usprawiedliwień i nie obwiniaj partnera.

Przykład do przećwiczenia: Nie podejmiemy dodatkowego zadania w sobotę. Możemy pomóc w przyszłym tygodniu.

Krok po kroku: Życzliwe nie

1. Wybierzcie neutralną prośbę i zapiszcie własną odpowiedź oraz alternatywę.
2. Powiedzcie zdanie „Tym razem nie możemy. Możemy zaproponować inny termin."
3. Porozmawiajcie w parze, dając obu osobom podobną przestrzeń, bez przerywania i poprawiania.
4. Wyciągnijcie wnioski i zapiszcie jeden wniosek dla siebie.



W czasie rozmowy dajcie obu osobom podobną przestrzeń. Nie przerywajcie, nie poprawiajcie i nie wymagajcie odpowiedzi.

Pytanie do omówienia: Jak zachować uprzejmość bez porzucania ważnej granicy?

Zapisz jeden wniosek dla siebie. Na forum można podać ogólną myśl, bez osobistych szczegółów.

Alternatywa: wykonaj zadanie samodzielnie na neutralnym przykładzie. Przy nacisku lub eskalacji przerwijcie i skorzystajcie ze wsparcia.

Granice wobec innych — zakończenie

Mały krok: Sprawdź jedną prośbę przed udzieleniem odpowiedzi w imieniu obojga.

To propozycja, nie zadanie podlegające kontroli. Możesz zmienić ją lub z niej zrezygnować.



Rozmowa końcowa, 25 minut: 5 minut na własne notatki, 15 na dobrowolne wnioski, 5 na podsumowanie. Pytania: Czy mówimy za siebie? Czy partner naprawdę zaakceptował wspólną odpowiedź?

Zakończenie, 10 minut: krótko podsumuj temat, pozostaw chwilę na własny plan i zaproś do dobrowolnej modlitwy lub ciszy.

Kryterium użyteczności: obie osoby potrafią nazwać jeden konkretny wniosek lub świadomie odmówić, bez presji. Nie oceniaj zgodności odpowiedzi.

Moja karta działania

Życzliwe nie

Pytanie na później:
Jak zachować uprzejmość bez porzucania ważnej granicy?



Jeśli temat wywołał trudności przekraczające formę spotkania, zaproponuj odpowiednie specjalistyczne wsparcie.

12 Spotkanie 12: Codzienne obowiązki



Cel: zauważyć pracę widoczną i niewidoczną.

Czas podstawowy: 100 minut. **Grupa:** 4–10 dorosłych par; dostosuj organizację do warunków.

Przygotowanie: przeczytaj cztery strony scenariusza, sprawdź salę, przygotuj kartki i długopisy.

Fragment do refleksji: Ga 6,2.5. Przeczytaj go w wybranym przekładzie i kontekście.

Ćwiczenie główne: Mapa zadań.



Plan:

- 10 minut powitania,
- 15 refleksji,
- 40 ćwiczenia,
- 25 rozmowy,
- 10 zakończenia.

Na początku przypomnij prawo do odmowy, przerwy i zachowania odpowiedzi dla siebie. Nie wymagaj ujawniania trudnych historii.

Codzienne obowiązki — refleksja

Przeczytaj: Ga 6,2.5.

Pomaganie i odpowiedzialność nie wykluczają się. Podział zadań warto oceniać według realnych możliwości, nie stereotypów.

To autorski komentarz do rozmowy, nie dosłowny cytat ani jedyna interpretacja fragmentu.



Pytanie do cichej refleksji:

Którego wysiłku zwykle nie zauważamy?

Przebieg 15 minut:

3 minuty na lekturę, 3 na ciszę, 6 na dobrowolne wnioski, 3 na połączenie z ćwiczeniem.

Nie sprawdzaj wiedzy biblijnej. Nie poprawiaj wiary uczestników i nie używaj fragmentu do wymuszania zachowania.

Możesz powiedzieć:

Wybierz jedną myśl użyteczną dla ciebie. Nie musisz jej wypowiadać.

Ćwiczenie: Mapa zadań



40 minut: instrukcja 5, praca własna 5, rozmowa w parze 20, wnioski 10.

Osobno wypiszcie zadania tygodnia, także planowanie, pamiętanie i organizowanie. Zaznaczcie czas i obciążenie, bez liczenia punktów przeciw sobie.

Wybierzcie jedno zadanie. Ustalcie osobę odpowiedzialną, zakres i moment sprawdzenia, czy rozwiązanie pomaga.

Przykład do przećwiczenia: Przejmuję planowanie zakupów i sprawdzanie zapasów, nie tylko przyniesienie torby.

W czasie rozmowy dajcie obu osobom podobną przestrzeń. Nie przerywajcie, nie poprawiajcie i nie wymagajcie odpowiedzi.

Pytanie do omówienia: Czy nowy podział obejmuje też odpoczynek obu osób?

Zapisz jeden wniosek dla siebie. Na forum można podać ogólną myśl, bez osobistych szczegółów.

Mapa zadań – kroki

1. **Wypiszcie zadania tygodnia** (także planowanie, pamiętanie, organizowanie).
2. **Oceńcie czas i obciążenie** (bez porównywania i liczenia punktów).
3. **Wybierzcie jedno zadanie do zmiany** i ustalcie: osobą, zakres, moment sprawdzenia.
4. **Po ustalonym czasie sprawdźcie razem,** czy rozwiązanie pomaga.

Mapa zadań – przykładowy arkusz do wypełnienia

Obszar	Zadanie (także planowanie, pamiętanie, organizowanie)	Czas (na tydzień)	Obciążenie (niskie / średnie / wysokie)	Osoba odpowiedzialna	Zmiana (✓)
Dom i porządek					☐
Zakupy i jedzenie					☐
Organizacja i planowanie					☐
Pamiętanie i sprawy w tle					☐
Odpoczynek i regeneracja					☐

Alternatywa: wykonaj zadanie samodzielnie na neutralnym przykładzie. Przy nacisku lub eskalacji przerwijcie i skorzystajcie ze wsparcia.

Codzienne obowiązki — zakończenie





Mały krok: Przetestujcie jedną zmianę przez tydzień, a potem wróćcie do rozmowy.

To propozycja, nie zadanie podlegające kontroli. Możesz zmienić ją lub z niej zrezygnować.

Rozmowa końcowa, 25 minut: 5 minut na własne notatki, 15 na dobrowolne wnioski, 5 na podsumowanie. Pytania: Kto pamięta o zadaniu? Co oznacza wykonanie go od początku do końca?

Zakończenie, 10 minut: krótko podsumuj temat, pozostaw chwilę na własny plan i zaproś do dobrowolnej modlitwy lub ciszy.

Kryterium użyteczności: obie osoby potrafią nazwać jeden konkretny wniosek lub świadomie odmówić, bez presji. Nie oceniaj zgodności odpowiedzi.

Pytanie na później: Czy nowy podział obejmuje też odpoczynek obu osób?

Mapa zadań



Jeśli temat wywołał trudności przekraczające formę spotkania, zaproponuj odpowiednie specjalistyczne wsparcie.

13 Spotkanie 13: Bóg, pieniądze i małżeństwo



Cel: porozmawiać o priorytetach bez ujawniania kwot.

Czas podstawowy: 100 minut.
Grupa: 4–10 dorosłych par; dostosuj organizację do warunków.

Przygotowanie: przeczytaj cztery strony scenariusza, sprawdź salę, przygotuj kartki i długopisy.

Fragment do refleksji: Łk 14,28. Przeczytaj go w wybranym przekładzie i kontekście.

Plan:

- **10 minut** powitania,
- **15** refleksji,
- **40** ćwiczenia,
- **25** rozmowy,
- **10** zakończenia.



Ćwiczenie główne: Trzy priorytety.

Na początku przypomnij prawo do odmowy, przerwy i zachowania odpowiedzi dla siebie. Nie wymagaj ujawniania trudnych historii.

Bóg, pieniądze i małżeństwo — refleksja



Przeczytaj: Łk 14,28.

Planowanie wymaga uczciwego spojrzenia na możliwości. Wartości i liczby nie powinny służyć zawstydzaniu lub kontroli.



To autorski komentarz do rozmowy, nie dosłowny cytat ani jedyna interpretacja fragmentu.

Pytanie do cichej refleksji:
Jakie potrzeby stoją za naszymi wyborami finansowymi?

Przebieg 15 minut: 3 minuty na lekturę, 3 na ciszę, 6 na dobrowolne wnioski, 3 na połączenie z ćwiczeniem.

Nie sprawdzaj wiedzy biblijnej. Nie poprawiaj wiary uczestników i nie używaj fragmentu do wymuszania zachowania.

Możesz powiedzieć: Wybierz jedną myśl użyteczną dla ciebie. Nie musisz jej wypowiadać.

Ćwiczenie: Trzy priorytety

40 minut: instrukcja 5, praca własna 5, rozmowa w parze 20, wnioski 10.

- Bez podawania kwot wybierz trzy kategorie: potrzeby bieżące, bezpieczeństwo, odpoczynek, dzielenie się lub rozwój. Zapisz, dlaczego są ważne.
- Porównajcie priorytety. Wybierzcie jedną rzecz wymagającą osobnej spokojnej rozmowy. Nie podejmujcie podczas ćwiczenia decyzji inwestycyjnych lub kredytowych.
- W czasie rozmowy dajcie obu osobom podobną przestrzeń. Nie przerywajcie, nie poprawiajcie i nie wymagajcie odpowiedzi.



Kroki ćwiczenia

1. Instrukcja
(5 minut)

2. Praca własna
(5 minut)
Wybierz trzy kategorie i zapisz, dlaczego są ważne.

3. Rozmowa w parze
(20 minut)
Porównajcie priorytety i wskażcie jedną rzecz do osobnej rozmowy.

4. Wnioski
(10 minut)
Zapisz swój wniosek i, jeśli chcesz, podziel się ogólną myślą na forum.

Mój wybór: trzy priorytety

Kategoria 1
Dlaczego jest ważna:
_____
_____

Kategoria 2
Dlaczego jest ważna:
_____
_____

Kategoria 3
Dlaczego jest ważna:
_____
_____

Przykład do przećwiczenia: Dla mnie ważna jest rezerwa, dla ciebie odpoczynek. Najpierw ustalmy potrzeby, bez kwot.

Pytanie do omówienia: Jak zapewnić obu osobom dostęp do informacji i własny głos?

Alternatywa: wykonaj zadanie samodzielnie na neutralnym przykładzie. Przy nacisku lub eskalacji przerwijcie i skorzystajcie ze wsparcia.

Zapisz jeden wniosek dla siebie. Na forum można podać ogólną myśl, bez osobistych szczegółów.

Bóg, pieniądze i małżeństwo — zakończenie



Mały krok: Umówcie czas rozmowy o jednym priorytecie, bez przeglądania kont na forum.

To propozycja, nie zadanie podlegające kontroli. Możesz zmienić ją lub z niej zrezygnować.

Rozmowa końcowa, 25 minut: 5 minut na własne notatki, 15 na dobrowolne wnioski, 5 na podsumowanie. Pytania: Która potrzeba kryje się za wyborem? Jak wysłuchamy różnicy bez zawstydzania?

5 minut
na własne notatki

→

15 minut
na dobrowolne wnioski

→

5 minut
na podsumowanie

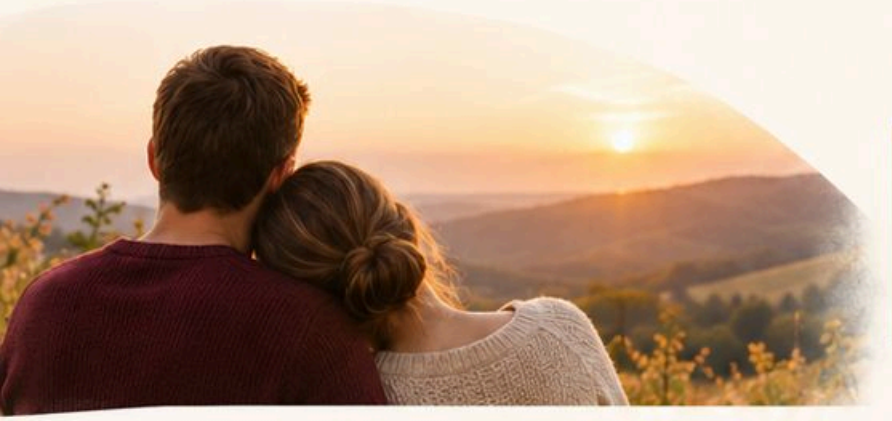
Zakończenie, 10 minut: krótko podsumuj temat, pozostaw chwilę na własny plan i zaproś do dobrowolnej modlitwy lub ciszy.

Kryterium użyteczności: obie osoby potrafią nazwać jeden konkretny wniosek lub świadomie odmówić, bez presji. Nie oceniaj zgodności odpowiedzi.

Pytanie na później: Jak zapewnić obu osobom dostęp do informacji i własny głos?

Trzy priorytety

1. _____
2. _____
3. _____



Jeśli temat wywołał trudności przekraczające formę spotkania, zaproponuj odpowiednie specjalistyczne wsparcie.

Spotkanie 14: Marzenia i wspólne cele

14



Cel: przełożyć wybrany cel na mały krok.

Czas podstawowy: 100 minut.
Grupa: 4–10 dorosłych par; dostosuj organizację do warunków.

Przygotowanie: przeczytaj cztery strony scenariusza, sprawdź salę, przygotuj kartki i długopisy.

Fragment do refleksji: Prz 16,9. Przeczytaj go w wybranym przekładzie i kontekście.

Ćwiczenie główne:
Od marzenia do kroku.

Plan

- 10 minut powitania,
- 15 refleksji,
- 40 ćwiczenia,
- 25 rozmowy,
- 10 zakończenia.



Na początku przypomnij prawo do odmowy, przerwy i zachowania odpowiedzi dla siebie. Nie wymagaj ujawniania trudnych historii.

Marzenia i wspólne cele — refleksja

Przeczytaj: Prz 16,9.



Plan pomaga działać, ale nie daje pełnej kontroli nad przyszłością. Warto zostawić miejsce na zmianę okoliczności.

To autorski komentarz do rozmowy, nie dosłowny cytat ani jedyna interpretacja fragmentu.

Pytanie do cichej refleksji:
Który cel jest naprawdę wspólny, a który osobisty?

Przebieg 15 minut: 3 minuty na lekturę, 3 na ciszę, 6 na dobrowolne wnioski, 3 na połączenie z ćwiczeniem.

Nie sprawdzaj wiedzy biblijnej. Nie poprawiaj wiary uczestników i nie używaj fragmentu do wymuszania zachowania.

Możesz powiedzieć: Wybierz jedną myśl użyteczną dla ciebie. Nie musisz jej wypowiadać.

Ćwiczenie: Od marzenia do kroku

40 minut: instrukcja 5, praca własna 5, rozmowa w parze 20, wnioski 10.

Każdy zapisuje dwa marzenia. Oznaczcie cele wspólne tylko tam, gdzie oboje się zgadzacie. Pozostałe zachowują swoją wartość.

Wybierzcie jeden wspólny cel. Zapiszcie pierwszy krok, termin sprawdzenia i potrzebne wsparcie. Przygotujcie wariant na zmianę planu.

W czasie rozmowy dajcie obu osobom podobną przestrzeń. Nie przerywajcie, nie poprawiajcie i nie wymagajcie odpowiedzi.

Od marzenia do kroku





Przykład do przećwiczenia:

Cel: częściej spacerować.
Pierwszy krok: wybrać w niedzielę jedną krótką trasę.



Pytanie do omówienia: Czy krok jest mały, konkretny i zależny od nas?

Zapisz jeden wniosek dla siebie. Na forum można podać ogólną myśl, bez osobistych szczegółów.

Alternatywa: wykonaj zadanie samodzielnie na neutralnym przykładzie. Przy nacisku lub eskalacji przerwijcie i skorzystajcie ze wsparcia.

Marzenia i wspólne cele — zakończenie



Mały krok: Wykonajcie pierwszy krok albo świadomie zmieńcie plan po rozmowie.

To propozycja, nie zadanie podlegające kontroli. Możesz zmienić ją lub z niej zrezygnować.

Rozmowa końcowa, 25 minut: 5 minut na własne notatki, 15 na dobrowolne wnioski, 5 na podsumowanie. Pytania: Co zależy od nas? Jaki krok jest możliwy bez dodatkowych pieniędzy?

Zakończenie, 10 minut: krótko podsumuj temat, pozostaw chwilę na własny plan i zaproś do dobrowolnej modlitwy lub ciszy.



Od marzenia do kroku

_____

_____

_____

Kryterium użyteczności: obie osoby potrafią nazwać jeden konkretny wniosek lub świadomie odmówić, bez presji. Nie oceniaj zgodności odpowiedzi.

Pytanie na później: Czy krok jest mały, konkretny i zależny od nas?

Jeśli temat wywołał trudności przekraczające formę spotkania, zaproponuj odpowiednie specjalistyczne wsparcie.

15 Spotkanie 15: Rodzina pochodzenia



Cel: rozpoznać przydatny zwyczaj i własny wybór.

Czas podstawowy: 100 minut. **Grupa:** 4–10 dorosłych par; dostosuj organizację do warunków.

Przygotowanie: przeczytaj cztery strony scenariusza, sprawdź salę, przygotuj kartki i długopisy.

Fragment do refleksji: Rdz 2,24. Przeczytaj go w wybranym przekładzie i kontekście.

Plan:

- 10 minut powitania,
- 15 refleksji,
- 40 ćwiczenia,
- 25 rozmowy,
- 10 zakończenia.

Ćwiczenie główne: Zwyczaje przy stole.



Na początku przypomnij prawo do odmowy, przerwy i zachowania odpowiedzi dla siebie. Nie wymagaj ujawniania trudnych historii.

Rodzina pochodzenia — refleksja

Przeczytaj: Rdz 2,24.

Tworzenie wspólnego życia nie wymaga poniżania rodzin. Można zachować dobre zwyczaje i ustalić nowe granice.



To autorski komentarz do rozmowy, nie dosłowny cytat ani jedyna interpretacja fragmentu.

Pytanie do cichej refleksji: Co chcemy zachować, a co stworzyć po swojemu?

Przebieg 15 minut: 3 minuty na lekturę, 3 na ciszę, 6 na dobrowolne wnioski, 3 na połączenie z ćwiczeniem.

Nie sprawdzaj wiedzy biblijnej. Nie poprawiaj wiary uczestników i nie używaj fragmentu do wymuszania zachowania.

Możesz powiedzieć: Wybierz jedną myśl użyteczną dla ciebie. Nie musisz jej wypowiadać.

Ćwiczenie: Zwyczaje przy stole

40 minut: instrukcja 5, praca własna 5, rozmowa w parze 20, wnioski 10.

Wybierz neutralny zwyczaj z domu, na przykład sposób świętowania lub planowania niedzieli. Nie opowiadaj o traumie ani cudzych sekretach.

Każdy opisuje znaczenie zwyczaju. Wybierzcie jedną wspólną wersję lub możliwość naprzemiennego wyboru, bez oceniania rodzin.

Przebieg ćwiczenia: Zwyczaje przy stole



Praca własna (5 minut)
Zapisz swój zwyczaj przy stole i jego znaczenie.



Rozmowa w parze (20 minut)
Opowiedzcie o swoich zwyczajach. Szukajcie wspólnej wersji.



Wnioski (10 minut)
Ustalcie, co chcecie wprowadzić przy wspólnym stole.



Podsumowanie
Zapisz jeden wniosek dla siebie.

Przykład do przećwiczenia: W moim domu niedziela była spokojna. Chcę zachować godzinę bez obowiązków, nie cały dawny plan.

W czasie rozmowy dajcie obu osobom podobną przestrzeń. Nie przerywajcie, nie poprawiajcie i nie wymagajcie odpowiedzi.

Pytanie do omówienia: Który wybór jest nasz, a który wynika z oczekiwań innych?



Zapisz jeden wniosek dla siebie. Na forum można podać ogólną myśl, bez osobistych szczegółów.

Alternatywa: wykonaj zadanie samodzielnie na neutralnym przykładzie. Przy nacisku lub eskalacji przerwijcie i skorzystajcie ze wsparcia.

Rodzina pochodzenia — zakończenie

Mały krok: Wypróbujcie jeden własny drobny rytuał.

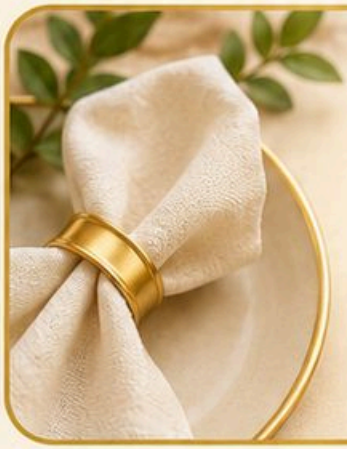
To propozycja, nie zadanie podlegające kontroli. Możesz zmienić ją lub z niej zrezygnować.

Rozmowa końcowa, 25 minut: 5 minut na własne notatki, 15 na dobrowolne wnioski, 5 na podsumowanie. Pytania: Co ten zwyczaj dla mnie znaczy? Jak zrobimy miejsce na nowy wybór?

Zakończenie, 10 minut: krótko podsumuj temat, pozostaw chwilę na własny plan i zaproś do dobrowolnej modlitwy lub ciszy.

Kryterium użyteczności: obie osoby potrafią nazwać jeden konkretny wniosek lub świadomie odmówić, bez presji. Nie oceniaj zgodności odpowiedzi.





Zwyczaje przy stole

KARTA MOJEGO DZIAŁANIA

Pytanie na później: Który wybór jest nasz, a który wynika z oczekiwań innych?

Jeśli temat wywołał trudności przekraczające formę spotkania, zaproponuj odpowiednie specjalistyczne wsparcie.



16

Spotkanie 16: Wsparcie w zmianie

Cel: odróżnić słuchanie od rozwiązywania problemu za kogoś.

Czas podstawowy: 100 minut.
Grupa: 4–10 dorosłych par; dostosuj organizację do warunków.

Przygotowanie: przeczytaj cztery strony scenariusza, sprawdź salę, przygotuj kartki i długopisy.

Fragment do refleksji: Rz 12,15. Przeczytaj go w wybranym przekładzie i kontekście.

Plan

- **10 minut** powitania,
- **15** refleksji,
- **40** ćwiczenia,
- **25** rozmowy,
- **10** zakończenia.

Ćwiczenie główne: Trzy rodzaje wsparcia.



- **Słuchanie**
- **Pomoc praktyczna**
- **Informacja**

Na początku przypomnij prawo do odmowy, przerwy i zachowania odpowiedzi dla siebie. Nie wymagaj ujawniania trudnych historii.

Wsparcie w zmianie — refleksja

Przeczytaj: Rz 12,15.



Towarzyszenie może oznaczać obecność, nie gotową odpowiedź. Potrzeby drugiej osoby warto sprawdzać zamiast zgadywać.

To autorski komentarz do rozmowy, nie dosłowny cytat ani jedyna interpretacja fragmentu.

Pytanie do cichej refleksji:
Jak zapytać o pomoc, która jest naprawdę potrzebna?



Przebieg 15 minut:
3 minuty na lekturę, 3 na ciszę, 6 na dobrowolne wnioski, 3 na połączenie z ćwiczeniem.

Nie sprawdzaj wiedzy biblijnej. Nie poprawiaj wiary uczestników i nie używaj fragmentu do wymuszania zachowania.

Możesz powiedzieć: Wybierz jedną myśl użyteczną dla ciebie. Nie musisz jej wypowiadać.

Ćwiczenie: Trzy rodzaje wsparcia

40 minut: instrukcja 5, praca własna 5, rozmowa w parze 20, wnioski 10.



- Na neutralnym przykładzie zmiany planu wybierz: wysłuchanie, pomoc praktyczną albo wspólne szukanie informacji.
- Przećwicz pytanie: Czego potrzebujesz ode mnie teraz? Odpowiedz konkretnie i sprawdź, czy druga osoba ma możliwość pomóc.
- Przykład do przećwiczenia: Chcę przez pięć minut opowiedzieć o zmianie, bez rad. Czy masz teraz przestrzeń?

Przebieg ćwiczenia – krok po kroku

1	2	3	4
Instrukcja	Praca własna	Rozmowa w parze	Wnioski
5 minut	5 minut	20 minut	10 minut

- W czasie rozmowy dajcie obu osobom podobną przestrzeń. Nie przerywajcie, nie poprawiajcie i nie wymagajcie odpowiedzi.

Pytanie do omówienia:
Jak powiedzieć, że nie mogę pomóc w dany sposób?

- Zapisz jeden wniosek dla siebie. Na forum można podać ogólną myśl, bez osobistych szczegółów.

Przykładowa karta ćwiczenia

Neutralny przykład zmiany planu: _____

Menu wsparcia – wybierz jeden rodzaj:

- ☐ Wysłuchanie
- ☐ Pomoc praktyczna
- ☐ Wspólne szukanie informacji

Czego potrzebujesz ode mnie teraz? _____

Czy mogę w tym pomóc teraz? _____

Alternatywa: wykonaj zadanie samodzielnie na neutralnym przykładzie. Przy nacisku lub eskalacji przerwijcie i skorzystajcie ze wsparcia.

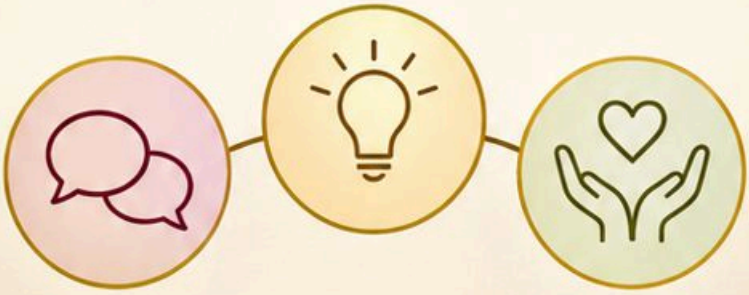
Wsparcie w zmianie — zakończenie

Mały krok: Zapytaj o preferowany rodzaj wsparcia przed udzieleniem rady.



To propozycja, nie zadanie podlegające kontroli. Możesz zmienić ją lub z niej zrezygnować.

Trzy rodzaje wsparcia



Rozmowa końcowa, 25 minut: 5 minut na własne notatki, 15 na dobrowolne wnioski, 5 na podsumowanie. Pytania: Czy druga osoba poprosiła o taką pomoc? Czy można powiedzieć, że teraz nie mam możliwości?

Zakończenie, 10 minut: krótko podsumuj temat, pozostaw chwilę na własny plan i zaproś do dobrowolnej modlitwy lub ciszy.

Karta działania

Kryterium użyteczności: obie osoby potrafią nazwać jeden konkretny wniosek lub świadomie odmówić, bez presji. Nie oceniaj zgodności odpowiedzi.

Pytanie na później: Jak powiedzieć, że nie mogę pomóc w dany sposób?

Jeśli temat wywołał trudności przekraczające formę spotkania, zaproponuj odpowiednie specjalistyczne wsparcie.



17

Spotkanie 17: Odpoczynek i przeciążenie

Cel: zauważyć sygnały przeciążenia i miejsce na odpoczynek.

Czas podstawowy: 100 minut. Grupa: 4–10 dorosłych par; dostosuj organizację do warunków.

Przygotowanie: przeczytaj cztery strony scenariusza, sprawdź salę, przygotuj kartki i długopisy.

Fragment do refleksji: Mk 6,31. Przeczytaj go w wybranym przekładzie i kontekście.



Plan:

- 10 minut powitania,
- 15 refleksji,
- 40 ćwiczenia,
- 25 rozmowy,
- 10 zakończenia.

Ćwiczenie główne: Mapa energii.

Na początku przypomnij prawo do odmowy, przerwy i zachowania odpowiedzi dla siebie. Nie wymagaj ujawniania trudnych historii.

Odpoczynek i przeciążenie – refleksja

Przeczytaj:
Mk 6,31.



Odpoczynek nie jest nagrodą za bezbłędność. Rozpoznanie ograniczeń pomaga planować z troską o obie osoby.

To autorski komentarz do rozmowy, nie dosłowny cytat ani jedyna interpretacja fragmentu.



Przebieg 15 minut:

- 3 minuty na lekturę,
- 3 na ciszę,
- 6 na dobrowolne wnioski,
- 3 na połączenie z ćwiczeniem.

Pytanie do cichej refleksji:
Po czym poznaję, że potrzebuję zwolnić?

Nie sprawdzaj wiedzy biblijnej. Nie poprawiaj wiary uczestników i nie używaj fragmentu do wymuszania zachowania.

Możesz powiedzieć: Wybierz jedną myśl użyteczną dla ciebie. Nie musisz jej wypowiadać.

Ćwiczenie: Mapa energii

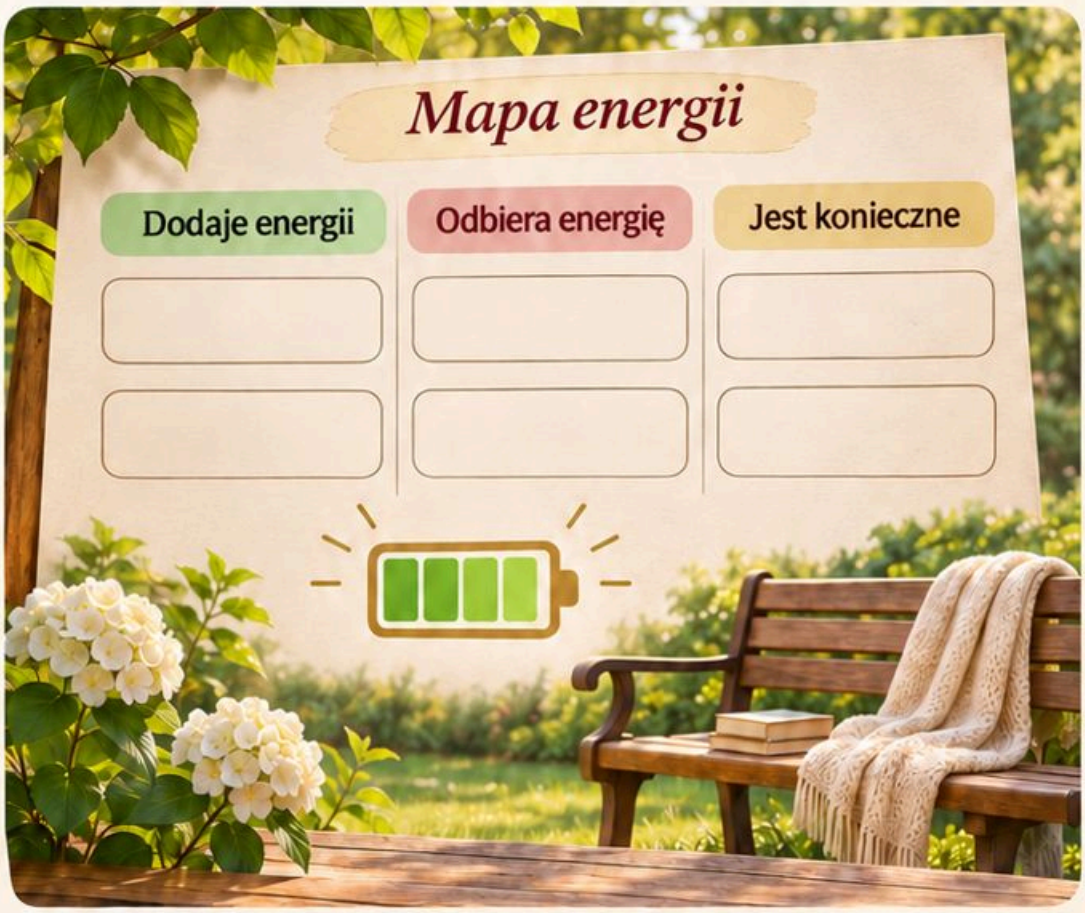
40 minut: instrukcja 5, praca własna 5, rozmowa w parze 20, wnioski 10.

Narysuj trzy pola: dodaje energii, odbiera energię, jest konieczne. Wpisz po dwa codzienne przykłady bez oceniania partnera.

Wybierz jedną rzecz do uproszczenia i jedną krótką formę odpoczynku. Sprawdź, czy plan nie przerzuca całego obciążenia na drugą osobę.

Kroki ćwiczenia

1. **Instrukcja** (5 minut).
2. **Praca własna** (5 minut).
3. **Rozmowa w parze** (20 minut).
4. **Wnioski** (10 minut).



Przykład do przećwiczenia: W środę rezygnuję z dodatkowego zadania i odpoczywam piętnaście minut po pracy.

W czasie rozmowy dajcie obu osobom podobną przestrzeń. Nie przerywajcie, nie poprawiajcie i nie wymagajcie odpowiedzi.

Pytanie do omówienia: Jak poprosić o przerwę, zanim pojawi sie wybuch?

Zapisz jeden wniosek dla siebie. Na forum można podać ogólną myśl, bez osobistych szczegółów.

Alternatywa: wykonaj zadanie samodzielnie na neutralnym przykładzie. Przy nacisku lub eskalacji przerwijcie i skorzystajcie ze wsparcia.

Odpoczynek i przeciążenie — zakończenie

Mały krok: Zaplanuj małą przerwę i sprawdź po niej własne samopoczucie.

To propozycja, nie zadanie podlegające kontroli. Możesz zmienić ją lub z niej zrezygnować.

Rozmowa końcowa, 25 minut: 5 minut na własne notatki, 15 na dobrowolne wnioski, 5 na podsumowanie. Pytania: Co można uprościć? Czyj odpoczynek pozostaje niewidoczny?

Zakończenie, 10 minut: krótko podsumuj temat, pozostaw chwilę na własny plan i zaproś do dobrowolnej modlitwy lub ciszy.

Kryterium użyteczności: obie osoby potrafią nazwać jeden konkretny wniosek lub świadomie odmówić, bez presji. Nie oceniaj zgodności odpowiedzi.



Mapa energii



Pytanie na później: Jak poprosić o przerwę, zanim pojawi się wybuch?

Jeśli temat wywołał trudności przekraczające formę spotkania, zaproponuj odpowiednie specjalistyczne wsparcie.

18 Spotkanie 18: Przebaczenie bez przymusu



Przebaczenie



Pojednanie



Zaufanie

Cel: rozrożnić przebaczenie, pojednanie i zaufanie.

Czas podstawowy: 100 minut. **Grupa:** 4–10 dorosłych par; dostosuj organizację do warunków.

Przygotowanie: przeczytaj cztery strony scenariusza, sprawdź salę, przygotuj kartki i długopisy.

Fragment do refleksji: Rz 12,18. Przeczytaj go w wybranym przekładzie i kontekście.

Plan:

- **10** minut powitania,
- **15** refleksji,
- **40** ćwiczenia,
- **25** rozmowy,
- **10** zakończenia.



Ćwiczenie główne: Trzy różne pojęcia.

Na początku przypomnij prawo do odmowy, przerwy i zachowania odpowiedzi dla siebie. Nie wymagaj ujawniania trudnych historii.

Przebaczenie bez przymusu — refleksja



Przeczytaj: Rz 12,18.

Dążenie do pokoju nie znosi granic ani odpowiedzialności. Przebaczenie nie wymaga powrotu do relacji zagrażającej bezpieczeństwu.

> *To autorski komentarz do rozmowy, nie dosłowny cytat ani jedyna interpretacja fragmentu.*



Przebaczenie



Pojednanie



Zaufanie

Pytanie do cichej refleksji: Dlaczego nie należy narzucać tempa drugiej osobie?

Przebieg 15 minut: 3 minuty na lekturę, 3 na ciszę, 6 na dobrowolne wnioski, 3 na połączenie z ćwiczeniem.

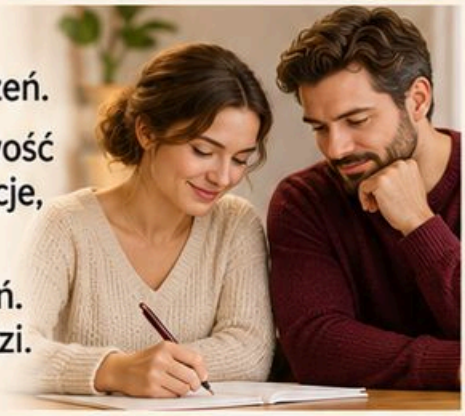
Nie sprawdzaj wiedzy biblijnej. Nie poprawiaj wiary uczestników i nie używaj fragmentu do wymuszania zachowania.

Możesz powiedzieć: Wybierz jedną myśl użyteczną dla ciebie. Nie musisz jej wypowiadać.

Ćwiczenie: Trzy różne pojęcia

40 minut: instrukcja 5, refleksja własna 10, dobrowolna rozmowa o definicjach 15, wnioski 10.

- Pracuj indywidualnie na fikcyjnym, łagodnym przykładzie niedotrzymanej obietnicy. Nie przywołuj traumatycznych zdarzeń.
- Zapisz osobno: osobisty proces przebaczenia, wzajemną gotowość do pojednania i działania budujące zaufanie. Omów tylko definicje, nie własną krzywdę.
- W czasie rozmowy daj wszystkim chętnym podobną przestrzeń. Nie przerywajcie, nie poprawiajcie i nie wymagajcie odpowiedzi.



Kroki ćwiczenia

1. **Poznaj przykład**



2. **Zapisz trzy definicje osobno**

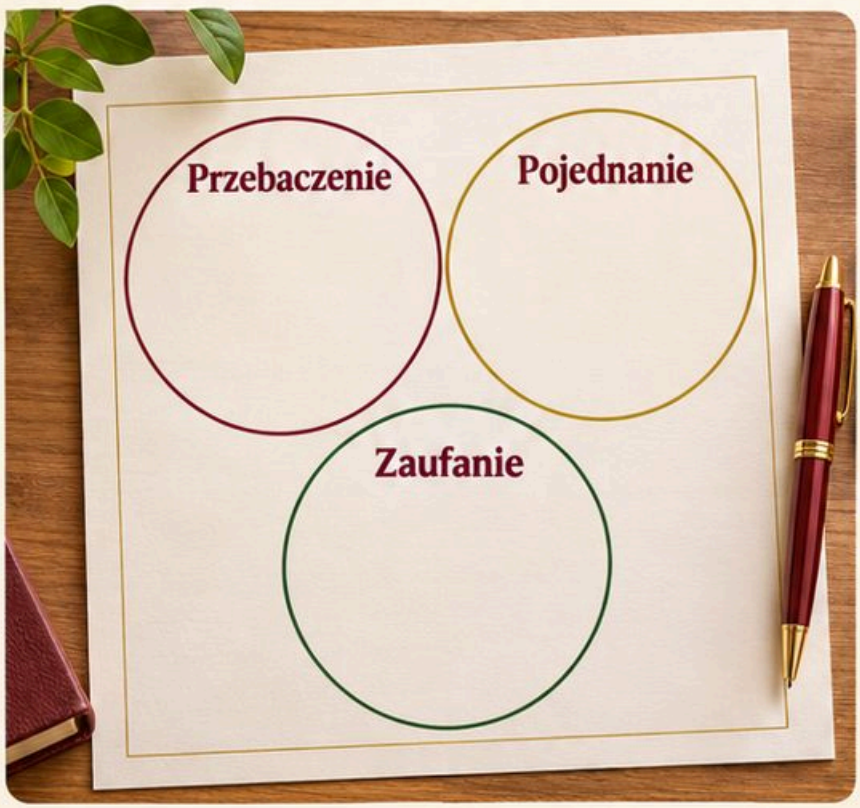


3. **Porozmawiaj o definicjach**



4. **Sformułuj wniosek**





Przykład do przećwiczenia: Po drobnym błędzie można przyjąć przeprosiny, a nadal potrzebować czasu przed wspólnym planem.

Pytanie do omówienia: Co wymaga zgody obu osób, a czego nie można wymusić?

Zapisz jeden wniosek dla siebie. Na forum można podać ogólną myśl, bez osobistych szczegółów.

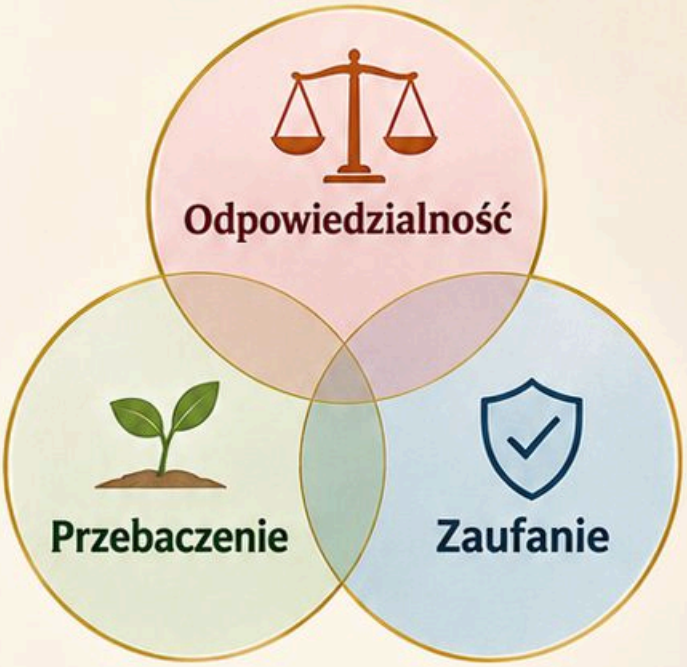
Alternatywa: wykonaj zadanie samodzielnie na neutralnym przykładzie. Przy nacisku lub eskalacji przerwijcie i skorzystajcie ze wsparcia.

Przebaczenie bez przymusu — zakończenie



Mały krok: Zamiast żądać przebaczenia, nazwij własną odpowiedzialność za mały błąd.

To propozycja, nie zadanie podlegające kontroli. Możesz zmienić ją lub z niej zrezygnować.



Rozmowa końcowa, 25 minut: 5 minut na własne notatki, 15 na dobrowolne wnioski, 5 na podsumowanie.

Pytania: Co oznacza odpowiedzialność? Dlaczego zaufania nie można zażądać?

Zakończenie, 10 minut: krótko podsumuj temat, pozostaw chwilę na własny plan i zaproś do dobrowolnej modlitwy lub ciszy.

Kryterium użyteczności: obie osoby potrafią nazwać jeden konkretny wniosek lub świadomie odmówić, bez presji. Nie oceniaj zgodności odpowiedzi.

Pytanie na później: Co wymaga zgody obu osób, a czego nie można wymusić?

Mój plan działania

Jeśli temat wywołał trudności przekraczające formę spotkania, zaproponuj odpowiednie specjalistyczne wsparcie.

Spotkanie 19: Przyjaźń w małżeństwie



Cel: odnowić ciekawość codziennego świata drugiej osoby.

Czas podstawowy: 100 minut.
Grupa: 4–10 dorosłych par; dostosuj organizację do warunków.

Przygotowanie: przeczytaj cztery strony scenariusza, sprawdź salę, przygotuj kartki i długopisy.

Fragment do refleksji: Prz 17,17. Przeczytaj go w wybranym przekładzie i kontekście.

Plan: 10 minut powitania, 15 refleksji, 40 ćwiczenia, 25 rozmowy, 10 zakończenia.

Ćwiczenie główne: Mały wywiad.



Na początku przypomnij prawo do odmowy, przerwy i zachowania odpowiedzi dla siebie. Nie wymagaj ujawniania trudnych historii.

Powitanie	Refleksja	Ćwiczenie	Rozmowa	Zakończenie
10 minut	15 minut	40 minut	25 minut	10 minut

Przyjaźń w małżeństwie — refleksja

Przeczytaj: Prz 17,17.



Bliskość rozwija się także przez drobne zainteresowanie. Nie musimy mieć tych samych pasji, aby okazywać szacunek.

To autorski komentarz do rozmowy, nie dosłowny cytat ani jedyna interpretacja fragmentu.



Pytanie do cichej refleksji:
Czego chciałbym lub chciałabym dowiedzieć się z ciekawości?

Przebieg 15 minut: 3 minuty na lekturę, 3 na ciszę, 6 na dobrowolne wnioski, 3 na połączenie z ćwiczeniem.

Nie sprawdzaj wiedzy biblijnej. Nie poprawiaj wiary uczestników i nie używaj fragmentu do wymuszania zachowania.

Możesz powiedzieć: Wybierz jedną myśl użyteczną dla ciebie. Nie musisz jej wypowiadać.

Ćwiczenie: Mały wywiad

40 minut: instrukcja 5, praca własna 5, rozmowa w parze 20, wnioski 10.

Każdy wybiera dwa neutralne pytania:
Co ostatnio cię zaciekawiło? Co lubisz robić w wolnej chwili?

Słuchaj bez sprawdzania poprawności odpowiedzi.
Zapytaj, czy druga osoba chce opowiedzieć więcej; nie zmieniaj rozmowy w radę.

Przykład do przećwiczenia: Co ostatnio cię zaciekawiło? Chcesz pokazać mi jeden przykład czy wolisz tylko opowiedzieć?

W czasie rozmowy dajcie obu osobom podobną przestrzeń.
Nie przerywajcie, nie poprawiajcie i nie wymagajcie odpowiedzi.



Pytanie do omówienia:
Kiedy ciekawość staje się przesłuchaniem?

Zapisz jeden wniosek dla siebie.
Na forum można podać ogólną myśl, bez osobistych szczegółów.

Mały wywiad – krok po kroku

1. **Instrukcja** (5 min)
2. **Praca własna** (5 min) Wybierz dwa pytania.
3. **Rozmowa w parze** (20 min)
4. **Wnioski** (10 min)

Mój wniosek:

Alternatywa: wykonaj zadanie samodzielnie na neutralnym przykładzie. Przy nacisku lub eskalacji przerwijcie i skorzystajcie ze wsparcia.

Przyjaźń w małżeństwie — zakończenie



Mały krok: Zapytaj o jedną drobną rzecz z dnia i zostaw przestrzeń na krótką odpowiedź.

To propozycja, nie zadanie podlegające kontroli. Możesz zmienić ją lub z niej zrezygnować.

Mały wywiad

Rozmowa końcowa, 25 minut:
5 minut na własne notatki, 15 na dobrowolne wnioski, 5 na podsumowanie.
Pytania: Czy pytanie zostawia wybór? Jak słucham tematu, który nie jest moją pasją?



Zakończenie, 10 minut: krótko podsumuj temat, pozostaw chwilę na własny plan i zaproś do dobrowolnej modlitwy lub ciszy.

Kryterium użyteczności: obie osoby potrafią nazwać jeden konkretny wniosek lub świadomie odmówić, bez presji. Nie oceniaj zgodności odpowiedzi.

Pytanie na później: Kiedy ciekawość staje się przesłuchaniem?

Jeśli temat wywołał trudności przekraczające formę spotkania, zaproponuj odpowiednie specjalistyczne wsparcie.

Spotkanie 20: Gościnność i wspólnota



Plan

- 10 minut powitania
- 15 refleksji
- 40 ćwiczenia
- 25 rozmowy
- 10 zakończenia

Cel: zaplanować gościnność zgodną z możliwościami.

Czas podstawowy: 100 minut.
Grupa: 4–10 dorosłych par; dostosuj organizację do warunków.

Przygotowanie: przeczytaj cztery strony scenariusza, sprawdź salę, przygotuj kartki i długopisy.

Fragment do refleksji: Rz 12,13. Przeczytaj go w wybranym przekładzie i kontekście.



Ćwiczenie główne: Zaproszenie w zasięgu.

Na początku przypomnij prawo do odmowy, przerwy i zachowania odpowiedzi dla siebie. Nie wymagaj ujawniania trudnych historii.

Gościnność i wspólnota — refleksja



Przeczytaj: Rz 12,13.

Otwartość nie wymaga przekraczania sił lub budżetu. Troska o innych może mieć prostą, dostępną formę.

To autorski komentarz do rozmowy, nie dosłowny cytat ani jedyna interpretacja fragmentu.

Pytanie do cichej refleksji:

Jak zaprosić z szacunkiem dla granic gospodarzy i gości?

Przebieg 15 minut:

3 minuty na lekturę, 3 na ciszę, 6 na dobrowolne wnioski, 3 na połączenie z ćwiczeniem.

Nie oceniaj wiedzy biblijnej ani wiary uczestników. Nie używaj fragmentu do wymuszania zachowania.

Możesz powiedzieć:

Wybierz jedną myśl użyteczną dla ciebie. Nie musisz jej wypowiadać.



Ćwiczenie: Zaproszenie w zasięgu

40 minut: instrukcja 5, praca własna 5, rozmowa w parze 20, wnioski 10.

- Osobno zapiszcie, na jaką formę spotkania macie gotowość: spacer, herbata, wspólne zadanie lub krótka wizyta.
- Wybierzcie wariant zaakceptowany przez oboje. Ustalcie czas zakończenia, zadania i możliwość odmowy zaproszenia bez tłumaczenia.

Krok po kroku: Zaproszenie w zasięgu

1. Osobno zapisz swoją gotowość na spotkanie.
2. Porozmawiajcie i wybierzcie wspólny wariant.
3. Ustalcie czas zakończenia i zadania.
4. Potwierdźcie, że można odmówić bez tłumaczenia.
5. Wyciągnijcie wnioski z rozmowy.

Przykład do przećwiczenia: Zapraszamy na herbatę od szesnastej do siedemnastej. Każdy może odmówić bez wyjaśnień.



Forma spotkania: _____

Czas: od _____ do _____

Zadania: _____

Odmowa: _____

- W czasie rozmowy dajcie obu osobom podobną przestrzeń. Nie przerywajcie, nie poprawiajcie i nie wymagajcie odpowiedzi.

Pytanie do omówienia: Czy nasz plan zostawia miejsce na odpoczynek?

- Zapisz jeden wniosek dla siebie. Na forum można podać ogólną myśl, bez osobistych szczegółów.

Alternatywa: wykonaj zadanie samodzielnie na neutralnym przykładzie. Przy nacisku lub eskalacji przerwijcie i skorzystajcie ze wsparcia.

Gościnność i wspólnota — zakończenie



Mały krok: Zaproponujcie jedną prostą formę kontaktu, bez obietnicy ponad siły.

To propozycja, nie zadanie podlegające kontroli. Możesz zmienić ją lub z niej zrezygnować.

Rozmowa końcowa, 25 minut: 5 minut na własne notatki, 15 na dobrowolne wnioski, 5 na podsumowanie. Pytania: Czy zakres jest realny? Kto przygotuje i posprząta?



Zakończenie, 10 minut: krótko podsumuj temat, pozostaw chwilę na własny plan i zaproś do dobrowolnej modlitwy lub ciszy.

Kryterium użyteczności: obie osoby potrafią nazwać jeden konkretny wniosek lub świadomie odmówić, bez presji. Nie oceniaj zgodności odpowiedzi.

Zaproszenie w zasięgu

Pytanie na później: Czy nasz plan zostawia miejsce na odpoczynek?

Jeśli temat wywołał trudności przekraczające formę spotkania, zaproponuj odpowiednie specjalistyczne wsparcie.

Spotkanie 21: Wspólne decyzje



Cel: przejść od dwóch pomysłów do sprawdzenia opcji.

Czas podstawowy: 100 minut. **Grupa:** 4–10 dorosłych par; dostosuj organizację do warunków.

Przygotowanie: przeczytaj cztery strony scenariusza, sprawdź salę, przygotuj kartki i długopisy.

Fragment do refleksji: Jk 1,5. Przeczytaj go w wybranym przekładzie i kontekście.

Ćwiczenie główne: Dwie opcje i kryteria.



Plan: 10 minut powitania, 15 refleksji, 40 ćwiczenia, 25 rozmowy, 10 zakończenia.

10 minut powitania	15 minut refleksji	40 minut ćwiczenia	25 minut rozmowy	10 minut zakończenia

Na początku przypomnij prawo do odmowy, przerwy i zachowania odpowiedzi dla siebie. Nie wymagaj ujawniania trudnych historii.

Wspólne decyzje — refleksja

Przeczytaj: Jk 1,5.

Roztropność obejmuje pytania i gotowość do uczenia się. Decyzji nie trzeba podejmować pod naciskiem grupy.



To autorski komentarz do rozmowy, nie dosłowny cytat ani jedyna interpretacja fragmentu.

Pytanie do cichej refleksji:
Jakie informacje są potrzebne, zanim wybierzemy?

Przebieg 15 minut:
3 minuty na lekturę, 3 na ciszę, 6 na dobrowolne wnioski, 3 na połączenie z ćwiczeniem.

Nie sprawdzaj wiedzy biblijnej. Nie poprawiaj wiary uczestników i nie używaj fragmentu do wymuszania zachowania.



Możesz powiedzieć:
Wybierz jedną myśl użyteczną dla ciebie. Nie musisz jej wypowiadać.

Ćwiczenie: Dwie opcje i kryteria

40 minut: instrukcja 5, praca własna 5, rozmowa w parze 20, wnioski 10.

Wybierzcie bezpieczny, mały temat, na przykład sposób spędzenia wolnego popołudnia. Każdy proponuje jedną opcję.

Ustalcie trzy kryteria: czas, dostępność i odpoczynek. Porównajcie opcje, uwzględniając sprzeciw; można odłożyć decyzję.

Przykład do przećwiczenia: Spacer i kino porównujemy według czasu, dostępności i potrzeby odpoczynku. Dziś wybieramy spacer.

W czasie rozmowy dajcie obu osobom podobną przestrzeń. Nie przerywajcie, nie poprawiajcie i nie wymagajcie odpowiedzi.

Krok po kroku: Dwie opcje i kryteria



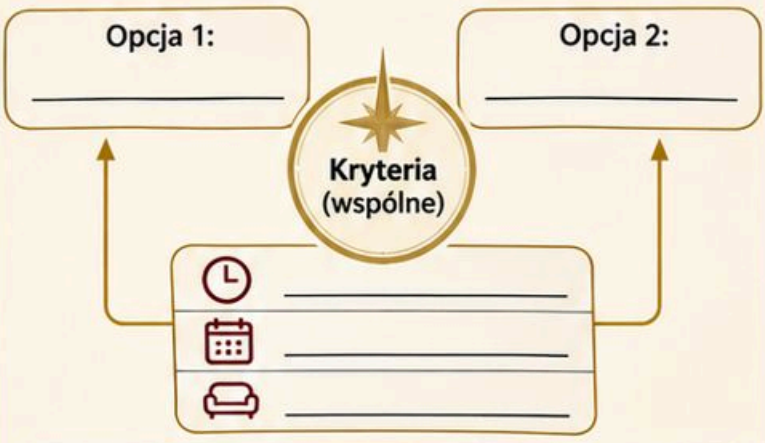
1. Wybierzcie temat i podajcie dwie opcje.
2. Ustalcie trzy kryteria.
3. Porównajcie opcje, uwzględniając sprzeciw.
4. Podejmijcie decyzję lub odłóżcie ją.
5. Zapiszcie jeden wniosek dla siebie.

Przykład: decyzja krok po kroku



Dziś wybieramy spacer.

Twoja plansza decyzyjna – przykład do wypełnienia



Nasza decyzja dziś: _____

Pytanie do omówienia: Czy obie osoby mogły mówić i zmienić zdanie?

Zapisz jeden wniosek dla siebie. Na forum można podać ogólną myśl, bez osobistych szczegółów.

Alternatywa: wykonaj zadanie samodzielnie na neutralnym przykładzie. Przy nacisku lub eskalacji przerwijcie i skorzystajcie ze wsparcia.

Wspólne decyzje – zakończenie

Mały krok: Przy następnej drobnej decyzji najpierw uzgodnijcie kryteria.

To propozycja, nie zadanie podlegające kontroli. Możesz zmienić ją lub z niej zrezygnować.



Rozmowa końcowa, 25 minut: 5 minut na własne notatki, 15 na dobrowolne wnioski, 5 na podsumowanie. Pytania: Czy kryteria są wspólne? Jak zachowamy możliwość odłożenia decyzji?

Zakończenie, 10 minut: krótko podsumuj temat, pozostaw chwilę na własny plan i zaproś do dobrowolnej modlitwy lub ciszy.

Kryterium użyteczności: obie osoby potrafią nazwać jeden konkretny wniosek lub świadomie odmówić, bez presji. Nie oceniaj zgodności odpowiedzi.

Pytanie na później: Czy obie osoby mogły mówić i zmienić zdanie?

Karta osobistego działania

Dwie opcje i kryteria

Jeśli temat wywołał trudności przekraczające formę spotkania, zaproponuj odpowiednie specjalistyczne wsparcie.

22 Spotkanie 22: Świętowanie drobnych kroków



Cel: zauważyć wysiłek bez porównywania się z innymi.

Czas podstawowy: 100 minut. **Grupa:** 4–10 dorosłych par; dostosuj organizację do warunków.

Przygotowanie: przeczytaj cztery strony scenariusza, sprawdź salę, przygotuj kartki i długopisy.

Fragment do refleksji: Ps 126,3. Przeczytaj go w wybranym przekładzie i kontekście.

Plan: 10 minut powitania, 15 refleksji, 40 ćwiczenia, 25 rozmowy, 10 zakończenia.

10 minut powitania → 15 minut refleksji → 40 minut ćwiczenia → 25 minut rozmowy → 10 minut zakończenia

Ćwiczenie główne: Galeria małych kroków.



Na początku przypomnij prawo do odmowy, przerwy i zachowania odpowiedzi dla siebie. Nie wymagaj ujawniania trudnych historii.

Świętowanie drobnych kroków — refleksja

Przeczytaj: Ps 126,3.



Radość może dotyczyć małych zmian. Dostrzeganie dobra nie oznacza udawania, że trudności zniknęły.

To autorski komentarz do rozmowy, nie dosłowny cytat ani jedyna interpretacja fragmentu.



Pytanie do cichej refleksji:
Jaki wysiłek chcę dziś zauważyć?

Przebieg 15 minut:

- 3 minuty na lekturę,
- 3 na ciszę,
- 6 na dobrowolne wnioski,
- 3 na połączenie z ćwiczeniem.

Nie sprawdzaj wiedzy biblijnej. Nie poprawiaj wiary uczestników i nie używaj fragmentu do wymuszania zachowania.

Możesz powiedzieć: Wybierz jedną myśl użyteczną dla ciebie. Nie musisz jej wypowiadać.

Ćwiczenie: Galeria małych kroków

40 minut: instrukcja 5, praca własna 5, rozmowa w parze 20, wnioski 10.

Każdy zapisuje jeden własny krok z ostatnich tygodni. Może to być próba jasnej prośby lub uszanowanie odmowy.

Jeśli chcesz, podziel się wnioskiem. Nie oceniajcie, który krok jest większy. Wybierzcie prosty sposób zauważenia wysiłku bez nagród za posłuszeństwo.

Przykład do przećwiczenia: Raz poprosiłam o przerwę zamiast przerywać. To mały krok, nie dowód, że wszystko jest rozwiązane.

W czasie rozmowy dajcie obu osobom podobną przestrzeń. Nie przerywajcie, nie poprawiajcie i nie wymagajcie odpowiedzi.

Jak wykonać ćwiczenie: Galeria małych kroków

1. Zapisz jeden własny krok z ostatnich tygodni.
2. Jeśli chcesz, podziel się wnioskiem z partnerem.
3. Wspólnie zauważcie wysiłek w prosty, życzliwy sposób.
4. Omówcie wniosek i zapisz jeden dla siebie.



Pytanie do omówienia: Co pomogło spróbować, nawet jeśli nie wyszło idealnie?

Zapisz jeden wniosek dla siebie. Na forum można podać ogólną myśl, bez osobistych szczegółów.

Alternatywa: wykonaj zadanie samodzielnie na neutralnym przykładzie. Przy nacisku lub eskalacji przerwijcie i skorzystajcie ze wsparcia.

Świętowanie drobnych kroków — zakończenie

Mały krok: Zauważ jeden własny wysiłek i nazwij, czego się uczysz.

To propozycja, nie zadanie podlegające kontroli. Możesz zmienić ją lub z niej zrezygnować.

Rozmowa końcowa, 25 minut: 5 minut na własne notatki, 15 na dobrowolne wnioski, 5 na podsumowanie. Pytania: Co było nowym działaniem? Jak świętować bez porównywania?

Zakończenie, 10 minut: krótko podsumuj temat, pozostaw chwilę na własny plan i zaproś do dobrowolnej modlitwy lub ciszy.

Kryterium użyteczności: obie osoby potrafią nazwać jeden konkretny wniosek lub świadomie odmówić, bez presji. Nie oceniaj zgodności odpowiedzi.

Galeria małych kroków

Pytanie na później: Co pomogło spróbować, nawet jeśli nie wyszło idealnie?

Jeśli temat wywołał trudności przekraczające formę spotkania, zaproponuj odpowiednie specjalistyczne wsparcie.



Spotkanie 23: Pamięć o naszej drodze



Cel: wybrać wspomnienie, które daje wgląd lub wdzięczność.

Czas podstawowy: 100 minut. **Grupa:** 4–10 dorosłych par; dostosuj organizację do warunków.

Przygotowanie: przeczytaj cztery strony scenariusza, sprawdź salę, przygotuj kartki i długopisy.

Fragment do refleksji: Ps 77,12. Przeczytaj go w wybranym przekładzie i kontekście.

Plan:

- **10 minut** powitania
- **15 minut** refleksji
- **40 minut** ćwiczenia
- **25 minut** rozmowy
- **10 minut** zakończenia

Ćwiczenie główne:

Trzy bezpieczne punkty.



Na początku przypomnij prawo do odmowy, przerwy i zachowania odpowiedzi dla siebie. Nie wymagaj ujawniania trudnych historii.

Pamięć o naszej drodze — refleksja

Przeczytaj: Ps 77,12.

Pamięć może pomagać rozumieć drogę, ale nie powinna wymuszać idealnej historii. Każda osoba może pamiętać inaczej.

To autorski komentarz do rozmowy, nie dosłowny cytat ani jedyna interpretacja fragmentu.

Pytanie do cichej refleksji: Jak opowiedzieć o wspomnieniu bez poprawiania drugiej osoby?



Przebieg 15 minut: 3 minuty na lekturę, 3 na ciszę, 6 na dobrowolne wnioski, 3 na połączenie z ćwiczeniem.

Nie sprawdzaj wiedzy biblijnej. Nie poprawiaj wiary uczestników i nie używaj fragmentu do wymuszania zachowania.

Możesz powiedzieć: Wybierz jedną myśl użyteczną dla ciebie. Nie musisz jej wypowiadać.

Ćwiczenie: Trzy bezpieczne punkty

40 minut: instrukcja 5, praca własna 5, rozmowa w parze 20, wnioski 10.

- Wybierz trzy neutralne lub dobre momenty: poznanie miejsca, wspólne zadanie, drobną radość. Możesz pozostać przy jednym.
- Opowiedz, co dany moment znaczył dla ciebie. Druga osoba nie musi pamiętać tak samo. Nie odtwarzajcie bolesnych zdarzeń na forum.
- Przykład do przećwiczenia: Pamiętam wspólny spacer inaczej niż ty. Chcę opowiedzieć, co ten spacer dla mnie znaczył, nie ustalać zwycięskiej wersji.
- W czasie rozmowy dajcie obu osobom podobną przestrzeń. Nie przerywajcie, nie poprawiajcie i nie wymagajcie odpowiedzi.

Przebieg ćwiczenia – krok po kroku



1. Wybierz trzy momenty (lub jeden).
2. Opowiedz, co ten moment znaczył dla ciebie.
3. Wysłuchaj drugiej osoby z uważnością i spokojem.
4. Zapisz jeden wniosek dla siebie.

Karta ćwiczenia – przykład do wypełnienia



Pytanie do omówienia:
Co z tamtego doświadczenia jest pomocne dziś?

Zapisz jeden wniosek dla siebie. Na forum można podać ogólną myśl, bez osobistych szczegółów.

Alternatywa: wykonaj zadanie samodzielnie na neutralnym przykładzie. Przy nacisku lub eskalacji przerwijcie i skorzystajcie ze wsparcia.

Pamięć o naszej drodze — zakończenie

Mały krok: Zachowaj jedną dobrą myśl na własnej kartce, bez obowiązku publikowania zdjęć.



To propozycja, nie zadanie podlegające kontroli. Możesz zmienić ją lub z niej zrezygnować.

Rozmowa końcowa, 25 minut: 5 minut na własne notatki, 15 na dobrowolne wnioski, 5 na podsumowanie. Pytania: Co warto zachować? Czy różne wspomnienia mogą istnieć obok siebie?

Zakończenie, 10 minut: krótko podsumuj temat, pozostaw chwilę na własny plan i zaproś do dobrowolnej modlitwy lub ciszy.

Kryterium użyteczności: obie osoby potrafią nazwać jeden konkretny wniosek lub świadomie odmówić, bez presji. Nie oceniaj zgodności odpowiedzi.

Trzy bezpieczne punkty

- _____
- _____
- _____



Pytanie na później: Co z tamtego doświadczenia jest pomocne dziś?

Jeśli temat wywołał trudności przekraczające formę spotkania, zaproponuj odpowiednie specjalistyczne wsparcie.



Spotkanie 24: Dalsza droga razem

Cel: wybrać realistyczny kierunek po zakończeniu cyklu.

Czas podstawowy: 100 minut. **Grupa:** 4–10 dorosłych par; dostosuj organizację do warunków.

Przygotowanie: przeczytaj cztery strony scenariusza, sprawdź salę, przygotuj kartki i długopisy.

Fragment do refleksji: Flp 3,13–14. Przeczytaj go w wybranym przekładzie i kontekście.

Plan:

10 minut	15 minut	40 minut	25 minut	10 minut
powitania	refleksji	ćwiczenia	rozmowy	zakończenia

Ćwiczenie główne: Plan kolejnego miesiąca.



Na początku przypomnij prawo do odmowy, przerwy i zachowania odpowiedzi dla siebie. Nie wymagaj ujawniania trudnych historii.

Dalsza droga razem — refleksja

Przeczytaj:
Flp 3,13–14.



Dalsza droga nie wymaga idealnego bilansu. Warto wybrać mały krok i zauważyć potrzebne wsparcie.

To autorski komentarz do rozmowy, nie dosłowny cytat ani jedyna interpretacja fragmentu.

Pytanie do cichej refleksji:

Co chcemy zachować, zmienić albo odłożyć?

Przebieg 15 minut:

- 3 minuty na lekturę,
- 3 na ciszę,
- 6 na dobrowolne wnioski,
- 3 na połączenie z ćwiczeniem.

Nie sprawdzaj wiedzy biblijnej. Nie poprawiaj wiary uczestników i nie używaj fragmentu do wymuszania zachowania.

Możesz powiedzieć: Wybierz jedną myśl użyteczną dla ciebie. Nie musisz jej wypowiadać.

Ćwiczenie: Plan kolejnego miesiąca

40 minut: instrukcja 5, praca własna 5, rozmowa w parze 20, wnioski 10.

Każdy zapisuje: jedną pomocną praktykę, jedną rzecz do uproszczenia i jedno źródło wsparcia.

Uzgodnijcie tylko to, na co oboje się zgadzacie. Wybierzcie termin spokojnego sprawdzenia planu i możliwość jego zmiany.

Przykład do przećwiczenia: Zachowujemy krótką rozmowę w niedzielę. Za miesiąc sprawdzimy, czy nadal nam służy.

W czasie rozmowy dajcie obu osobom podobną przestrzeń. Nie przerywajcie, nie poprawiajcie i nie wymagajcie odpowiedzi.

Pytanie do omówienia:
Jak poznamy, że plan wspiera, a nie obciąża?

Zapisz jeden wniosek dla siebie. Na forum można podać ogólną myśl, bez osobistych szczegółów.

Plan kolejnego miesiąca – kroki

1. Zapisz swoją propozycję (3 elementy).
2. Porozmawiajcie i posłuchajcie się nawzajem.
3. Uzgodnijcie wspólny, prosty plan.
4. Ustalcie termin sprawdzenia planu i możliwość jego zmiany.



Alternatywa: wykonaj zadanie samodzielnie na neutralnym przykładzie. Przy nacisku lub eskalacji przerwijcie i skorzystajcie ze wsparcia.

Dalsza droga razem — zakończenie



Mały krok: Ustalcie jeden dobrowolny krok na najbliższy tydzień i czas rozmowy o nim.

To propozycja, nie zadanie podlegające kontroli. Możesz zmienić ją lub z niej zrezygnować.

Rozmowa końcowa, 25 minut: 5 minut na własne notatki, 15 na dobrowolne wnioski, 5 na podsumowanie. Pytania: Co chcemy zachować? Jaki sygnał pokaże, że trzeba zmienić plan?

5 minut
na własne notatki

→

15 minut
na dobrowolne wnioski

→

5 minut
na podsumowanie

Zakończenie, 10 minut: krótko podsumuj temat, pozostaw chwilę na własny plan i zaproś do dobrowolnej modlitwy lub ciszy.

Kryterium użyteczności: obie osoby potrafią nazwać jeden konkretny wniosek lub świadomie odmówić, bez presji. Nie oceniaj zgodności odpowiedzi.

Plan kolejnego miesiąca

Pytanie na później: Jak poznamy, że plan wspiera, a nie obciąża?

Jeśli temat wywołał trudności przekraczające formę spotkania, zaproponuj odpowiednie specjalistyczne wsparcie.

Indeks i bezpieczne zamienniki

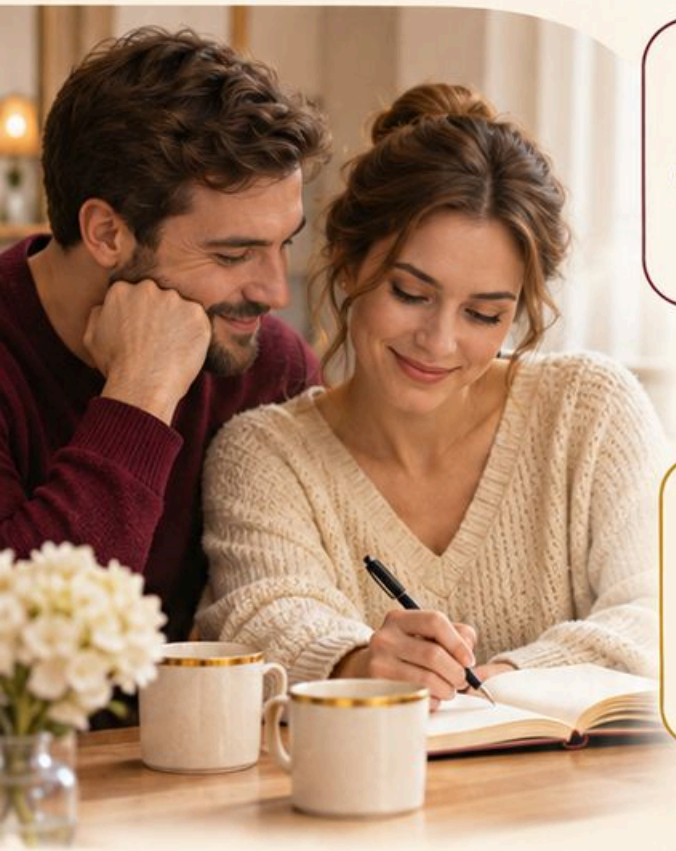
Rozmowa i słuchanie: spotkania 2, 3, 6.
Zamiast realnego sporu użyj neutralnego przykładu planowania dnia.

Troska i rytm życia: 4, 8, 12, 16, 17.
Zamiast porównywania obowiązków wybierz jedną małą zmianę.

Granice i decyzje: 5, 9, 11, 13, 21.
Nie ujawniaj danych finansowych ani intymnych szczegółów.

Wiara i wspólnota: 10, 15, 20.
Refleksja i modlitwa są dobrowolne.

Zaufanie i dalsza droga: 1, 7, 14, 18, 19, 22, 23, 24.
Nie wymagaj pojednania ani dekłaracji zaufania.



Gdy zadanie nie pasuje:
skróć je, przejdź do refleksji indywidualnej lub wybierz inny temat. Bezpieczeństwo jest ważniejsze niż ukończenie planu.

- Skróć je.
- Przejdź do refleksji indywidualnej.
- Wybierz inny temat.

Źródła i dalsze przygotowanie

Odwołania biblijne są wskazane przy każdym spotkaniu. Czytaj fragment w kontekście; komentarze i ćwiczenia są autorskie.

Prawa do współczesnych przekładów: tb.org.pl/prawa-autorskie-tb/. Nie zakładaj, że można kopiować dowolne tłumaczenie komercyjnie.

Pomoc w sytuacji przemocy: gov.pl — Skorzystaj z pomocy dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie.

Numer 112: gov.pl/web/numer-alarmowy-112.

Niebieska Linia: niebieskalinia.info; 800 120 002.



Przed użyciem sprawdź aktualność kontaktów, zasady swojej wspólnoty i dostępność lokalnego wsparcia.

Scenariusze nie są zatwierdzonym obrzędem liturgicznym ani programem terapii. Dostosowanie nie może usuwać dobrowolności i zasad bezpieczeństwa.

