ĆWICZENIE 25 • PRZEBIEG

Podział zadań



Krok po kroku

1. Uzgodnijcie zakres. 2. Wybierzcie odpowiedzialną osobę i potrzebne zasoby. 3. Ustalcie termin. 4. Zapiszcie, kiedy przeglądacie umowę, bez codziennej kontroli.

Omówienie

Czy standard jest realny? Czy osoba odpowiedzialna może zdecydować o sposobie wykonania?

Mały krok po spotkaniu

Wypróbujcie nowy podział przez tydzień, potem go skorygujcie.

Uwaga dla prowadzącego

Nie deleguj zadania bez zasobów ani narzucaj standardu jako kary.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 26

Prośba o pomoc

Czas: 20–25 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Sformułować jasną prośbę bez zawstydzania i czytania w myślach.

Przygotowanie

Przygotuj wzór: Potrzebuję pomocy przy... Czy możesz... do...?

Na początek

Wybierz małą sprawę, w której pomoc rzeczywiście coś zmieni.

Perspektywa biblijna

Ga 6,2: proszenie i przyjmowanie pomocy.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

ĆWICZENIE 26 • PRZEBIEG

Prośba o pomoc



Krok po kroku

1. Nazwij zadanie i termin.
2. Zapytaj o możliwość.
3. Wysłuchaj odpowiedzi.
4. Gdy pada odmowa, poszukajcie innego terminu lub źródła wsparcia.

Omówienie

Czy druga osoba wiedziała, o co chodzi?
Czy mogła bezpiecznie odmówić?

Mały krok po spotkaniu

W tygodniu poproś raz wprost, zamiast liczyć na domyślność.

Uwaga dla prowadzącego

Odmowa nie usprawiedliwia poniżania. Potrzebę wsparcia można omówić ponownie spokojnie.

Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 27

Priorytety pary



Czas: 30–35 minut • Praca w parach lub indywidualna

Cel

Wybrać kilka ważnych spraw zamiast próbować zrobić wszystko.

Przygotowanie

Przygotujcie po pięć kartek. Na każdej wpiszcie jedną ważną sprawę najbliższego miesiąca.



Na początek

Uporządkuj własne kartki i zaznacz jedną sprawę, której nie chcesz pomijać.



Perspektywa biblijna

Mt 6,21: refleksja nad tym, czemu poświęcamy uwagę.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.



ĆWICZENIE 27 • PRZEBIEG

Priorytety pary



Krok po kroku

1. Pokażcie priorytety.
2. Zapytajcie o ich znaczenie.
3. Wybierzcie jeden wspólny i po jednym osobistym.
4. Nazwijcie, co odkładacie.



Omówienie

Czy wspólny priorytet nie wymazuje potrzeb jednej osoby?



Mały krok po spotkaniu

Zaplanujcie pierwszy mały krok i termin ponownej rozmowy.

Uwaga dla prowadzącego

Nie wymuszaj rezygnacji z bezpieczeństwa, zdrowia lub ważnego wsparcia.

Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 28

Decyzja w dwóch krokach

Czas: 25–30 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Oddzielić zrozumienie potrzeb od wyboru rozwiązania.

Przygotowanie

Wybierzcie niewielką decyzję, np. sposób spędzenia wolnej soboty. Przygotuj dwie kartki.

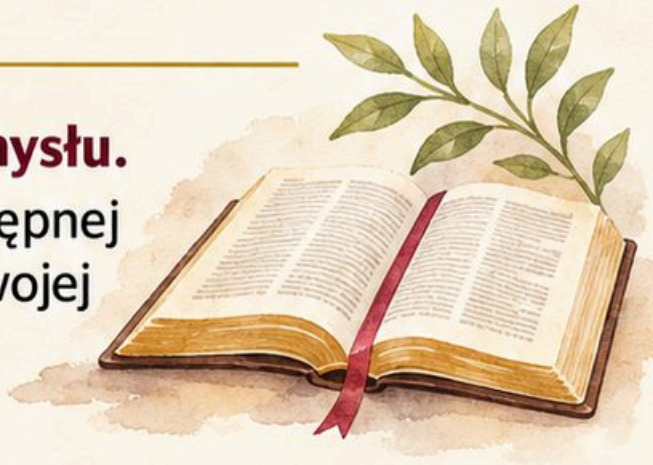
Na początek

Na pierwszej zapisz, co jest dla ciebie ważne, bez proponowania rozwiązania.

Perspektywa biblijna

Prz 15,22: wartość wspólnego namysłu.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.



ĆWICZENIE 28 • PRZEBIEG

Decyzja w dwóch krokach



Krok po kroku

1. Etap pierwszy: obie osoby opisują potrzeby.
2. Podsumujcie je.
3. Etap drugi: zbierzcie trzy opcje.
4. Wybierzcie próbę albo termin dalszej rozmowy.

Omówienie

Czy zaczęliście szukać rozwiązania przed wysłuchaniem potrzeb?

Mały krok po spotkaniu

Przy jednej decyzji użyjcie dwóch oddzielnych etapów.

Uwaga dla prowadzącego

Brak zgody nie oznacza, że jedna osoba ma ustąpić pod presją.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 29

Miejsce na ciszę

Czas: 20–25 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Uzgodnić spokojną chwilę, która nie jest karzącym milczeniem.

Przygotowanie

Przygotujcie wygodne miejsca i ustalcie, że oczy mogą pozostać otwarte. Cisza nie jest obowiązkowa.

Na początek

Pomyśl, czy wolisz ciszę, rysowanie czy czytanie krótkiego planu.

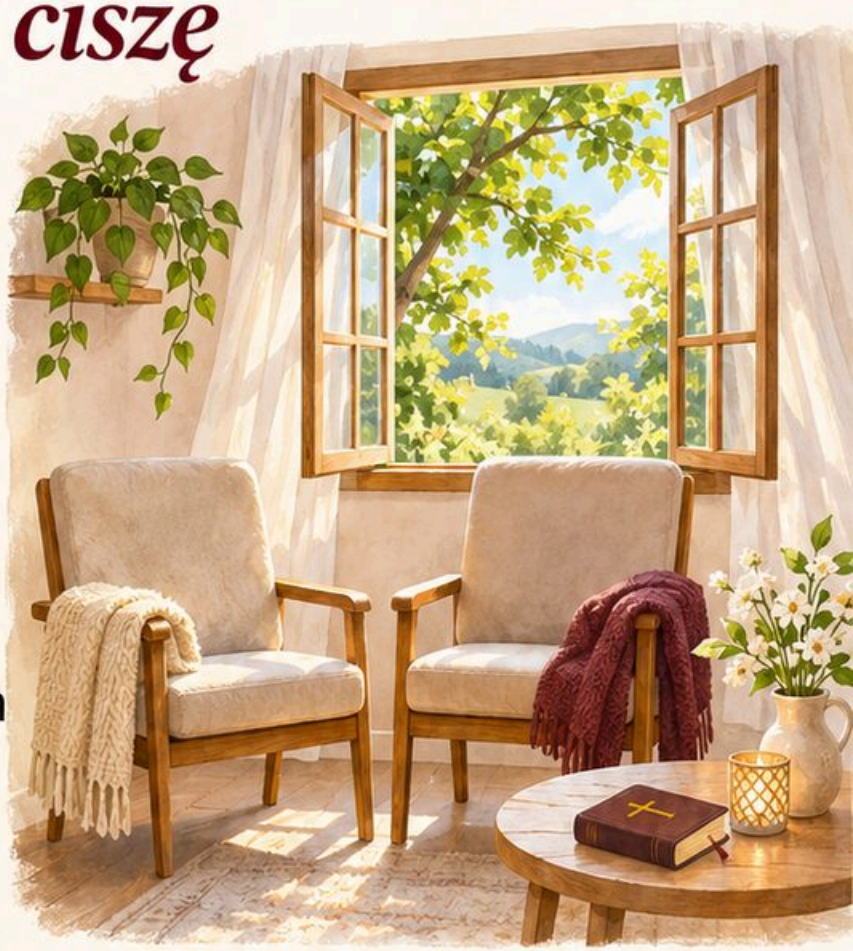


Perspektywa biblijna

Ps 46,11: refleksja nad zatrzymaniem.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

Miejsce na ciszę



Krok po kroku

1. Wybierzcie własną formę na dwie minuty.
2. Powiedzcie, czy było wygodnie.
3. Nazwijcie różnicę między odpoczynkiem a unikaniem rozmowy.
4. Ustalcie sygnał powrotu.

Omówienie

Co sprawia, że cisza jest bezpieczna i przewidywalna?

Mały krok po spotkaniu

Spróbujcie krótkiej pauzy przed spokojną rozmową.

Uwaga dla prowadzącego

Nie narzucaj ćwiczeń oddechowych ani zamykania oczu. Przerwij, gdy ktoś czuje dyskomfort.

Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 30

Wspólne świętowanie

Czas: 25–30 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Znaleźć formę świętowania odpowiednią dla obojga.

Przygotowanie

Wybierzcie niewielką okazję. Przygotuj pola: co świętujemy, jak, koszt, granice.

Na początek

Każda osoba proponuje wersję prostą i wersję bez wydatków.

Perspektywa biblijna

Rz 12,15: dzielenie radości.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

Wspólne świętowanie



Krok po kroku

1. Opowiedzcie o preferencjach.
2. Wybierzcie plan akceptowany przez oboje.
3. Ustalcie zadania.
4. Zapytajcie, czego nie chcecie, np. niespodzianki lub zdjęć.





Omówienie

Czy świętowanie uwzględnia energię i możliwości obu osób?



Mały krok po spotkaniu

Zrealizujcie jedną małą okazję bez porównywania z innymi parami.



Uwaga dla prowadzącego

- Nie publikuj zdjęć ani historii partnera bez zgody.
- Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 31

Refleksja nad psalmem

Czas: 25–30 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Rozmawiać o osobistym odbiorze tekstu biblijnego bez sprawdzania poprawnych odpowiedzi.

Przygotowanie

Przygotuj legalnie dostępną Biblię. Zaproponuj Ps 23 i możliwość cichej lektury lub obserwacji.

Na początek

Zauważ jedno słowo lub obraz, który przyciąga uwagę. Nie musisz od razu go wyjaśniać.

Perspektywa biblijna

Ps 23: osobista refleksja nad obrazem troski.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii.
Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

Refleksja nad psalmem



Krok po kroku

1. Przeczytajcie wybrany fragment.
2. Dajcie chwilę ciszy.
3. Każda osoba może nazwać własne skojarzenie.
4. Zapytajcie, czy prowadzi do małego dobrego działania.

Omówienie

Co tekst mówi tobie dzisiaj? Które pytanie pozostaje otwarte?

Mały krok po spotkaniu

Wróć do jednego obrazu z psalmu w spokojnej chwili tygodnia.

Uwaga dla prowadzącego

Nie używaj wersetu jako argumentu przeciw doświadczeniu lub granicom partnera.

Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 32

Modlitwa z prawem odmowy

Czas: 20–25 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Ustalić dobrowolną formę wspólnej modlitwy z poszanowaniem różnic.

Przygotowanie

Zaproponuj ciszę, krótką modlitwę własnymi słowami albo rezygnację. Nie oceniaj wybranej formy.

Na początek

Zastanów się, jaka forma jest dla ciebie autentyczna i wygodna.

Perspektywa biblijna

Mt 6,6: modlitwa bez pokazu.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

ĆWICZENIE 32 • PRZEBIEG

Modlitwa z prawem odmowy



Krok po kroku

1. Każda osoba nazywa własną gotowość.
2. Ustalcie krótką formę, bez poprawiania siebie.
3. Jeśli oboje chcecie, spróbujcie.
4. Porozmawiajcie o komforcie, nie o poziomie wiary.

Omówienie

Czy można było odmówić bez poczucia winy?

Mały krok po spotkaniu

Zapytaj o zgodę przed kolejną propozycją modlitwy.

Uwaga dla prowadzącego

Nie używaj modlitwy do żądania przebaczenia, wyznania winy lub podporządkowania.

Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 33

Słowo na drogę



Czas: 20–25 minut • Praca w parach lub indywidualna

Cel

Wybrać krótką myśl z lektury biblijnej do osobistej refleksji.



Przygotowanie

Przygotuj Biblię i kartki. Zaproponuj Kol 3,12–14, bez drukowania cytatu z nieuprawnionej edycji.

Na początek

Wybierz pojęcie, które chcesz rozważyć, np. cierpliwość lub życzliwość.

Perspektywa biblijna

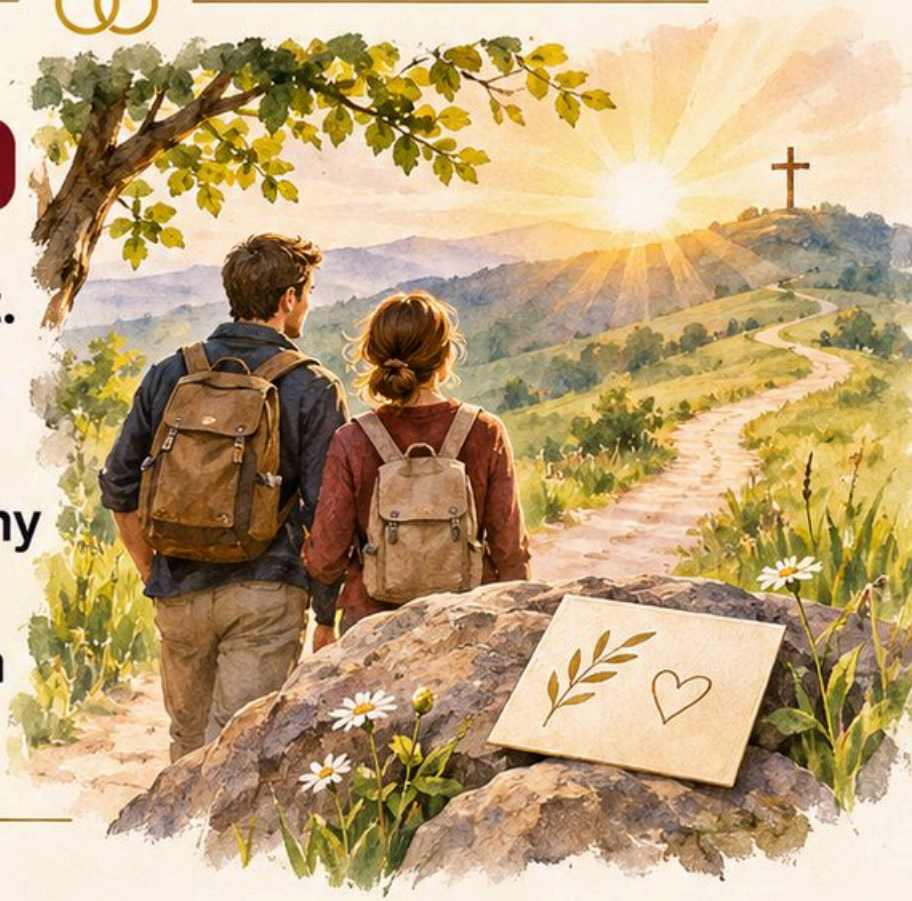


Kol 3,12–14: postawy życzliwości.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

ĆWICZENIE 33 • PRZEBIEG

Słowo na drogę



Krok po kroku

1. Przeczytajcie fragment.
2. Każdy zapisuje własne słowo.
3. Podajcie jeden codzienny przykład.
4. Zdecydujcie, czy kartka zostaje prywatna.

Omówienie

Jak wybrane słowo może wyglądać w działaniu bez przekraczania granic?

Mały krok po spotkaniu

Wybierz jedno małe działanie zgodne z własnym słowem.

Uwaga dla prowadzącego

Nie oceniaj partnera na podstawie tego, czy realizuje twoje słowo.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 34

Wartości w praktyce

Czas: 30–35 minut • Praca w parach lub indywidualna

Cel

Przełożyć ogólną wartość na zauważalne zachowanie.



Przygotowanie

Przygotuj przykłady: uczciwość, troska, wolność, odpowiedzialność. Każda osoba wybiera własną wartość.

Na początek

Dokończ: Poznaję tę wartość po tym, że...

Perspektywa biblijna

Mi 6,8: sprawiedliwość, życzliwość i pokora jako tematy refleksji.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.



ĆWICZENIE 34 • PRZEBIEG

Wartości w praktyce



Krok po kroku

1. Opiszcie konkretne zachowania.
2. Zapytajcie o różnice rozumienia.
3. Wybierzcie jeden wspólny przykład.
4. Ustalcie małą próbę bez oceny całej osoby.

Omówienie

Czy zachowanie jest możliwe do zauważenia?
Czy pozostawia wybór?

Mały krok po spotkaniu

Po tygodniu opowiedzcie o jednym przykładzie, nie wystawiając sobie ocen.

Uwaga dla prowadzącego

Nie używaj wartości religijnych do usprawiedliwiania kontroli lub krzywdy.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 35

Dobre uczynki razem

Czas: 30–35 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Zaplanować niewielkie działanie pomocowe z poszanowaniem odbiorcy.

Przygotowanie

Wybierzcie działanie o małej skali. Przed pomocą sprawdźcie, czy jest potrzebna i mile widziana.

Na początek

Każda osoba proponuje sposób wsparcia zgodny z własnymi możliwościami.

Perspektywa biblijna

Ga 6,9–10: wytrwałość w czynieniu dobra.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

ĆWICZENIE 35 • PRZEBIEG

Dobre uczynki razem



Krok po kroku

1. Zbierzcie pomysły.
2. Zapytajcie odbiorcę o potrzebę.
3. Ustalcie czas i zadania.
4. Po działaniu omówcie współpracę, bez ujawniania cudzej historii.

Omówienie

Czy pomoc odpowiadała na potrzebę, czy na nasze wyobrażenie?

Mały krok po spotkaniu

Zrealizujcie jedno uzgodnione działanie i nie publikujcie zdjęć bez zgody.

Uwaga dla prowadzącego

Nie przekraczaj kompetencji ani nie obiecuj stałej pomocy bez możliwości jej zapewnienia.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 36

Wieczór wdzięczności

Czas: 25–30 minut • Praca w parach lub indywidualna

Cel

Stworzyć spokojną rozmowę o dobru bez obowiązku podsumowania całego związku.



Przygotowanie

Ustalcie 15 minut rozmowy i prosty koniec. Przygotujcie trzy pytania, bez telefonu.

Na początek

Wybierz chwilę, osobę lub pomoc, którą chcesz docenić.

Perspektywa biblijna

Ps 92,2–3: wdzięczność w rytmie dnia.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

ĆWICZENIE 36 • PRZEBIEG

Wieczór wdzięczności



Krok po kroku

1. Każda osoba opowiada o jednym przykładzie.
2. Druga pyta o szczegół.
3. Nazwijcie coś trudnego, jeśli chcecie.
4. Zakończcie bez wymogu wzajemnego podziękowania.

Omówienie

Czy było miejsce także na mieszane uczucia?

Mały krok po spotkaniu

Zaproponujcie podobny wieczór tylko wtedy, gdy oboje chcecie.

Uwaga dla prowadzącego

Wdzięczność nie jest narzędziem uciszania skargi lub żalu.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 37

Obraz nadziei

Czas: 25–30 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Wyrazić realistyczną nadzieję, nie obietnicę rozwiązania wszystkich trudności.

Przygotowanie

Przygotuj kartki i kredki. Nie interpretuj rysunków uczestników.

Na początek

Narysuj mały symbol tego, co chcesz rozwijać w najbliższych tygodniach.

Perspektywa biblijna

Rz 15,13: refleksja nad nadzieją.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

ĆWICZENIE 37 • PRZEBIEG

Obraz nadziei



Krok po kroku

1. Rysujcie osobno.
2. Każda osoba decyduje, czy pokaże obraz.
3. Nazwijcie jeden możliwy krok.
4. Oddzielcie własny wpływ od rzeczy poza kontrolą.

Omówienie

Co w tej nadziei zależy od ciebie, a co od innych?

Mały krok po spotkaniu

Zrób jeden niewielki krok i sprawdź, czego się nauczyłaś lub nauczyłeś.

Uwaga dla prowadzącego

Nie obiecuj poprawy przez samo pozytywne myślenie. Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 38

Pytania o wiarę

Czas: 30–35 minut • Praca w parach lub indywidualna

Cel

Rozmawiać o wierze z ciekawością, bez przymusu zgodności.

Przygotowanie

Wybierzcie łagodne pytanie: Co pomaga ci szukać sensu? Zapewnij możliwość odmowy.

Na początek

Zapisz jedno pytanie, które jest dla ciebie ważne.
Nie musisz znać odpowiedzi.

Perspektywa biblijna

Mk 9,24: miejsce na pytania i niepewność.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii.
Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.



ĆWICZENIE 38 • PRZEBIEG

Pytania o wiarę



Krok po kroku

1. Jedna osoba mówi o własnym doświadczeniu.
2. Druga pyta o znaczenie, nie prowadzi debaty.
3. Zamieńcie role.
4. Nazwijcie pytanie, które może pozostać otwarte.

Omówienie

Czy słuchaliście, żeby zrozumieć, czy żeby przekonać?

Mały krok po spotkaniu

Wróćcie do rozmowy tylko za zgodą obu osób.

Uwaga dla prowadzącego

Nie traktuj różnicy wiary jako pretekstu do zawstydzania lub odbierania głosu.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 39

Wspólnota i granice

Czas: 30–35 minut • Praca w parach lub indywidualna





Cel

Uzgodnić udział we wspólnocie bez pomijania odpoczynku i prywatności.



Przygotowanie

Przygotuj trzy pola: chcę, mogę, potrzebuję ograniczyć. Każda osoba wypełnia własną kartę.



Na początek

Pomyśl o czasie, zadaniach i informacjach, którymi chcesz się dzielić.



Perspektywa biblijna

1 Kor 12,27: przynależność bez przekreślania różnic.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

ĆWICZENIE 39 • PRZEBIEG

Wspólnota i granice



Krok po kroku

1. Porównajcie potrzeby.
2. Nazwijcie jedno dobrowolne zaangażowanie.
3. Ustalcie granicę czasu.
4. Przygotujcie uprzejmą odmowę dodatkowego zadania.

Omówienie

Czy zaangażowanie jest wyborem, czy lękiem przed oceną?

Mały krok po spotkaniu

Użyjcie jednej jasnej informacji o swojej dostępności.

Uwaga dla prowadzącego

- Nie wymuszaj wspólnego udziału ani ujawniania prywatnych spraw grupie.
- Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 40

Sens codziennych czynności

Czas: 25–30 minut • Praca w parach lub indywidualna

Cel

Zauważyć znaczenie zwyczajnych działań bez idealizowania przeciążenia.

Przygotowanie

Wybierzcie jedno codzienne zadanie, np. przygotowanie posiłku. Ustalcie, kto je zwykle wykonuje.



Na początek

Zapisz, komu zadanie służy i czego wymaga od ciebie.

Perspektywa biblijna

Kol 3,17: uważność w codziennych działaniach.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii.
Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

ĆWICZENIE 40 • PRZEBIEG

Sens codziennych czynności



Krok po kroku

1. Opiszcie jego wartość.
2. Nazwijcie wysiłek.
3. Zapytajcie, czy podział jest sprawiedliwy.
4. Wybierzcie uproszczenie albo wsparcie.

Omówienie

Czy dostrzeganie sensu idzie w parze z realną pomocą?

Mały krok po spotkaniu

Zmieńcie jeden szczegół zadania, aby zmniejszyć obciążenie.

Uwaga dla prowadzącego

Nie przedstawiaj poświęcenia jako obowiązku znoszenia krzywdy lub nierówności.

Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 41

Koperty budżetowe



Czas: 30–35 minut • Praca w parach lub indywidualna

Cel

Porozmawiać o wspólnych kategoriach wydatków na fikcyjnym przykładzie.

Przygotowanie

Przygotuj cztery koperty: potrzeby, rezerwa, przyjemności, wspólny cel. Użyj papierowych żetonów, nie prawdziwych pieniędzy.



Na początek

Każda osoba rozdziela 20 żetonów według własnych priorytetów.

Perspektywa biblijna

Łk 14,28: namysł przed planowaniem.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.



ĆWICZENIE 41 • PRZEBIEG

Koperty budżetowe



Krok po kroku

1. Porównajcie podziały. **2.** Zapytajcie o powody. **3.** Uzgodnijcie wersję próbną. **4.** Nazwijcie, jak zmieniają się potrzeby przy mniejszych zasobach.

Omówienie

Które różnice były ważne? Jak zapewnić obu osobom głos i dostęp do informacji?

Mały krok po spotkaniu

Umówcie spokojną rozmowę o jednej kategorii wydatków, bez wymiany haseł.

Uwaga dla prowadzącego

To ćwiczenie komunikacyjne, nie porada finansowa.
Nie usprawiedliwiaj kontroli ekonomicznej.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 42

Rozmowa o wydatkach

Czas: 30–35 minut • Praca w parach lub indywidualna

Cel

Ustalić sposób omawiania wydatku bez oskarżeń i ukrytej kontroli.



Przygotowanie

Wybierzcie fikcyjny zakup, nie świeży konflikt. Przygotuj pola: potrzeba, koszt, opcje, termin.

Na początek

Każda osoba nazywa, co w zakupie jest dla niej ważne.

Perspektywa biblijna

Prz 21,5: rozwaga w planowaniu.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.



ĆWICZENIE 42 • PRZEBIEG

Rozmowa o wydatkach

Krok po kroku

1. Opiszcie potrzebę.
2. Zbierzcie trzy opcje, w tym odłożenie decyzji.
3. Ustalcie, jakich informacji brakuje.
4. Wybierzcie termin powrotu do tematu.



Omówienie

Czy rozmawialiście o potrzebie, czy o ocenie osoby?

Mały krok po spotkaniu

Zastosujcie schemat do małego wydatku, jeśli oboje chcecie.

Uwaga dla prowadzącego

Nie żądaj ujawniania prywatnych danych konta na zajęciach. Przy przemocy ekonomicznej potrzebna jest odrębna pomoc.

Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 43

Cel na trzy miesiące

Czas: 30–35 minut • Praca w parach lub indywidualna

Cel

Przełożyć wspólne marzenie na mały, możliwy do sprawdzenia plan.



Przygotowanie

Przygotuj pola: cel, pierwszy krok, zasoby, przeszkoda, przegląd. Wybierzcie jeden cel niewymagający dużych zobowiązań.



Na początek

Każda osoba opisuje, dlaczego cel jest ważny i na ile ma na niego wpływ.



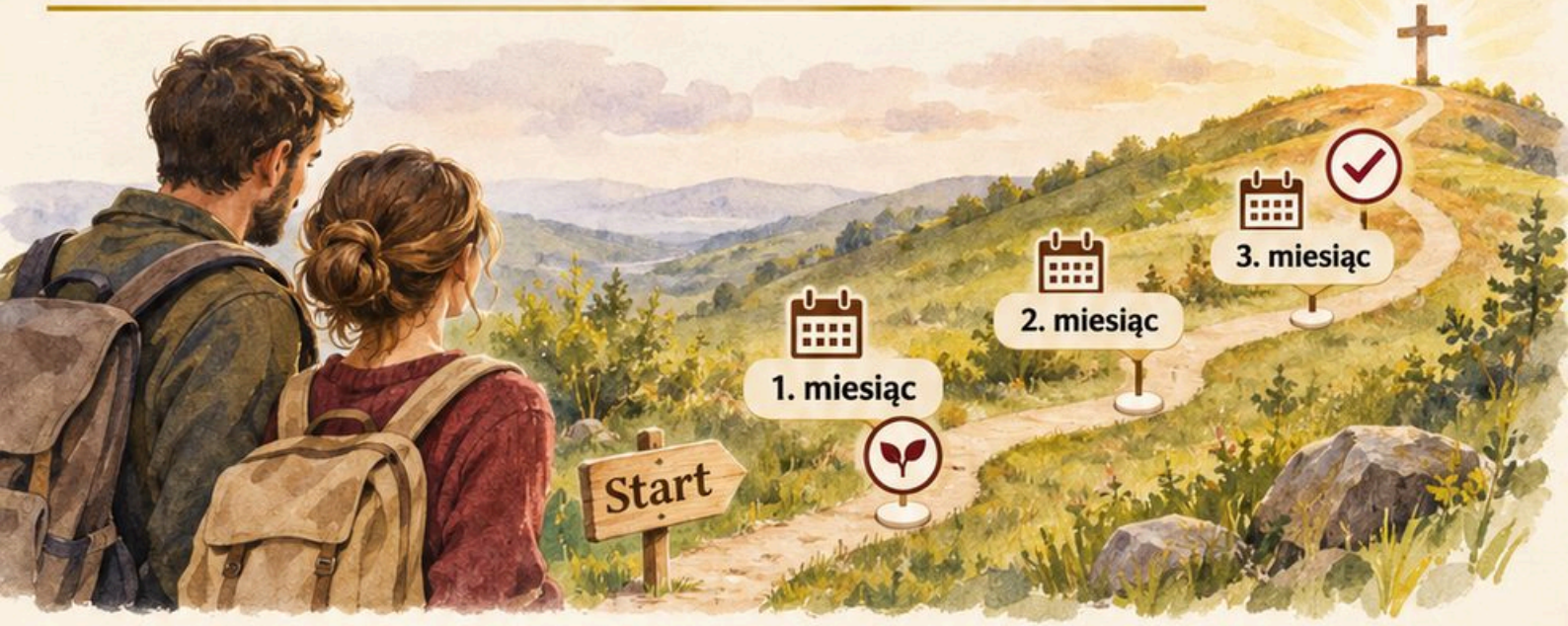
Perspektywa biblijna

Prz 16,9: planowanie z pokorą wobec niepewności.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

ĆWICZENIE 43 • PRZEBIEG

Cel na trzy miesiące



Krok po kroku

1. Sformułujcie konkretny cel.
2. Wybierzcie krok na najbliższy tydzień.
3. Podzielcie zadania.
4. Ustalcie datę przeglądu i możliwość zmiany.

Omówienie

Czy oboje chcecie tego celu? Co uznacie za postęp, nawet bez pełnego wyniku?

Mały krok po spotkaniu

Wykonajcie pierwszy krok, potem sprawdźcie realność planu.

Uwaga dla prowadzącego

Nie traktuj celu jako kontraktu, z którego nie wolno się wycofać.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 44

Mapa marzeń

Czas: 30–35 minut • Praca w parach lub indywidualna

Cel

Poznać pragnienia obu osób bez natychmiastowego uzgadniania wspólnej przyszłości.

Przygotowanie

Przygotuj dwie kartki i kredki. Marzenia mogą dotyczyć zwyczajnego życia, nie tylko dużych osiągnięć.



Na początek

Narysuj trzy obszary: dla siebie, dla nas, dla innych.

Perspektywa biblijna

Ps 37,5: refleksja nad powierzaniem własnej drogi.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.



ĆWICZENIE 44 • PRZEBIEG

Mapa marzeń



Krok po kroku

1. Każda osoba przedstawia wybrany fragment.
2. Druga pyta o znaczenie.
3. Zaznaczcie punkty wspólne i różne.
4. Wybierzcie jedną rzecz do dalszej rozmowy.

Omówienie

Które marzenie wymagało tylko wysłuchania, a nie planu?

Mały krok po spotkaniu

Wróćcie do jednego obszaru w spokojnej chwili.

Uwaga dla prowadzącego

Nie wyśmiewaj marzeń ani nie obiecuj ich realizacji za partnera.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 45

Scenariusz zmiany

Czas: 30–35 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Przygotować sposób współpracy przy zwyczajnej zmianie planów.

Przygotowanie

Wybierzcie fikcyjną sytuację, np. przesunięty termin wyjazdu. Przygotuj trzy pola: wiemy, nie wiemy, możemy zrobić.

Na początek

Każda osoba zapisuje własną pierwszą reakcję i jedną potrzebę.

Perspektywa biblijna

Jk 4,13–15: pokora wobec przyszłości.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.



ĆWICZENIE 45 • PRZEBIEG

Scenariusz zmiany



Krok po kroku

1. Oddzielcie fakty od obaw.
2. Wybierzcie informacje do sprawdzenia.
3. Ustalcie dwa warianty działania.
4. Zapiszcie moment ponownej oceny.

Omówienie

Jakie zachowanie partnera pomaga przy zmianie?

Mały krok po spotkaniu

Przy następnej małej zmianie użyjcie trzech pól zamiast szukania winnego.

Uwaga dla prowadzącego

- Nie ćwicz na świeżym kryzysie zdrowotnym lub traumatycznym wydarzeniu.
- Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

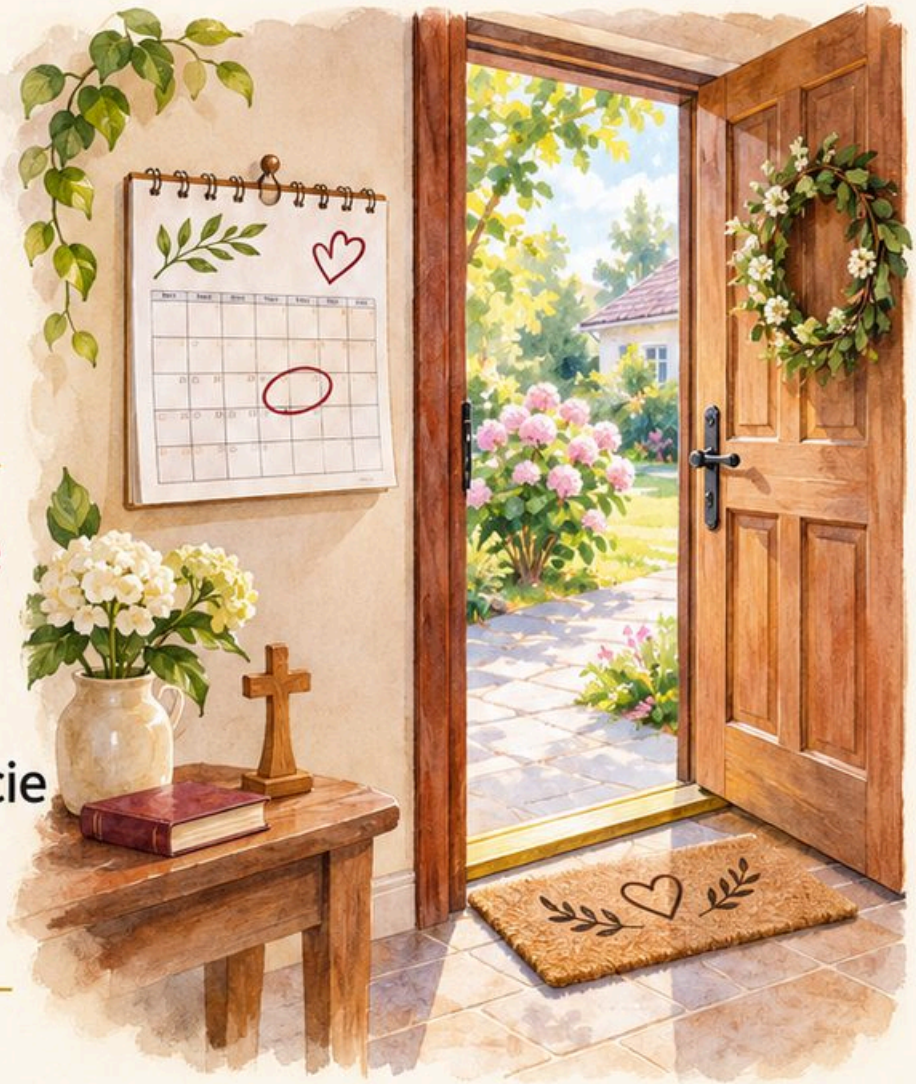
ĆWICZENIE 46

Granice rodzinne

Czas: 30–35 minut • Praca w parach lub indywidualna

Cel

Ułożyć spokojny komunikat o własnej dostępności wobec bliskich.



Przygotowanie

Wybierzcie neutralną sytuację, np. termin wizyty. Nie rozstrzygajcie na forum rodzinnych konfliktów.

Na początek

Każda osoba zapisuje, na co się zgadza, a czego teraz nie może zaoferować.

Perspektywa biblijna

Mt 5,37: jasność własnego słowa.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

ĆWICZENIE 46 • PRZEBIEG

Granice rodzinne

Krok po kroku

1. Porównajcie granice.
2. Ułóżcie krótkie zdanie bez oskarżeń.
3. Jeśli chcecie, zaproponujcie alternatywę.
4. Przećwiczcie powtórzenie komunikatu.



Omówienie

Czy granica mówi o własnym działaniu, czy próbuje sterować innymi?

Mały krok po spotkaniu

Użyjcie jednej uzgodnionej informacji o terminie lub czasie wizyty.

Uwaga dla prowadzącego

- Nie używaj granic jako pretekstu do izolowania partnera od bezpiecznego wsparcia.
- Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 47

Zasady korzystania z telefonu

Czas: 25–30 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Uzgodnić warunki wspólnego czasu bez naruszania prywatności urządzeń.

Przygotowanie

Przygotuj dwa pola: co pomaga mi być obecnym, czego nie chcę udostępniać.

Na początek

Każda osoba wskazuje jedną sytuację, w której telefon przeszkadza, oraz ważny wyjątek.

Perspektywa biblijna

Ef 5,15–16: uwaga i świadome korzystanie z czasu.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii.
Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

ĆWICZENIE 47 • PRZEBIEG

Zasady korzystania z telefonu



Krok po kroku

1. Opiszcie potrzeby.
2. Ustalcie krótki czas bez telefonu.
3. Nazwijcie wyjątki, np. pilny kontakt.
4. Sprawdźcie umowę po tygodniu.

Omówienie

Czy zasada dotyczy obojga i pozostawia autonomię?

Mały krok po spotkaniu

Wypróbujcie jeden posiłek lub spacer bez powiadomień.

Uwaga dla prowadzącego

Nie żądaj haseł, lokalizacji ani przeglądania wiadomości. Kontrola nie jest dowodem zaufania.

Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 48

Plan gościnności



Czas: 30–35 minut • Praca w parach lub indywidualna

Cel

Zaplanować przyjęcie gości bez przeciążenia jednej osoby.

Przygotowanie

Wybierzcie małe spotkanie. Przygotuj listę: zaproszenie, posiłek, miejsce, sprzątanie, odpoczynek.



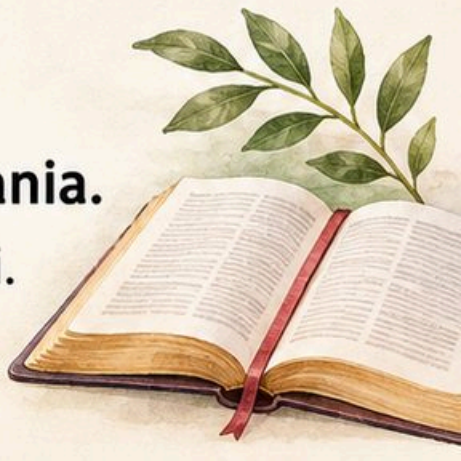
Na początek

Każda osoba określa swój czas, energię i granice kosztu.

Perspektywa biblijna

1 P 4,9: gościnność bez przymusu i narzekania.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

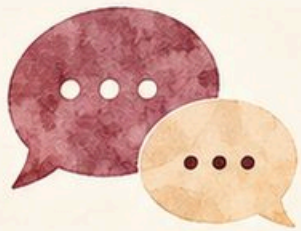


Plan gościnności

Krok po kroku

1. Ustalcie prostą formę.
2. Rozdzielcie całe zadania.
3. Zapytajcie o potrzeby gości.
4. Zaplanujcie koniec spotkania i odpoczynek.





Omówienie

Czy gościnność jest wspólną decyzją?
Co można uprościć?



Mały krok po spotkaniu

Przygotujcie spotkanie w wersji wystarczająco dobrej, bez perfekcjonizmu.



Uwaga dla prowadzącego

Nie zapraszaj ludzi do wspólnej przestrzeni wbrew ustaleniom partnera.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 49

Świętowanie rocznicy

Czas: 25–30 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Wybrać znaczenie i formę rocznicy zgodną z potrzebami obojga.

Przygotowanie

Przygotuj trzy pytania: co pamiętamy, co doceniamy, czego chcemy dalej. To rozmowa, nie obrzęd.

Na początek

Każda osoba wybiera jeden temat, którym chce się podzielić.



Perspektywa biblijna

Koh 3,1–8: różne pory i doświadczenia życia.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

ĆWICZENIE 49 • PRZEBIEG

Świętowanie rocznicy



Krok po kroku

1. Wysłuchajcie odpowiedzi.
2. Ustalcie, czy chcecie świętować prywatnie czy z innymi.
3. Wybierzcie mały gest.
4. Zadbajcie o zgodę na zdjęcia i zaproszenia.

Omówienie

Czy forma jest wasza, czy wynika z oczekiwań otoczenia?

Mały krok po spotkaniu

Zaplanujcie jeden prosty element rocznicy.

Uwaga dla prowadzącego

Nie wymagaj odnowienia przysięgi ani deklaracji na forum.
Trudną rocznicę można przeżyć inaczej.
Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

ĆWICZENIE 50

Następny mały krok

Czas: 25–30 minut • Praca w parach lub indywidualna



Cel

Zakończyć cykl jednym konkretnym, dobrowolnym działaniem.

Przygotowanie

Przygotuj kartę: co wybieram, kiedy, co pomoże, kiedy sprawdzę. Każda osoba ma własną kartę.

Na początek

Wybierz jedną umiejętność, którą chcesz dalej ćwiczyć. Nie zapisuj zobowiązania za partnera.

Perspektywa biblijna

Jk 1,22: przechodzenie od słuchania do działania.

Przeczytaj wskazany fragment w dostępnej Biblii. Nie musisz wypowiadać się o swojej wierze.

Karta działania

Co wybieram?

_____

Kiedy?

_____

Co pomoże?

_____

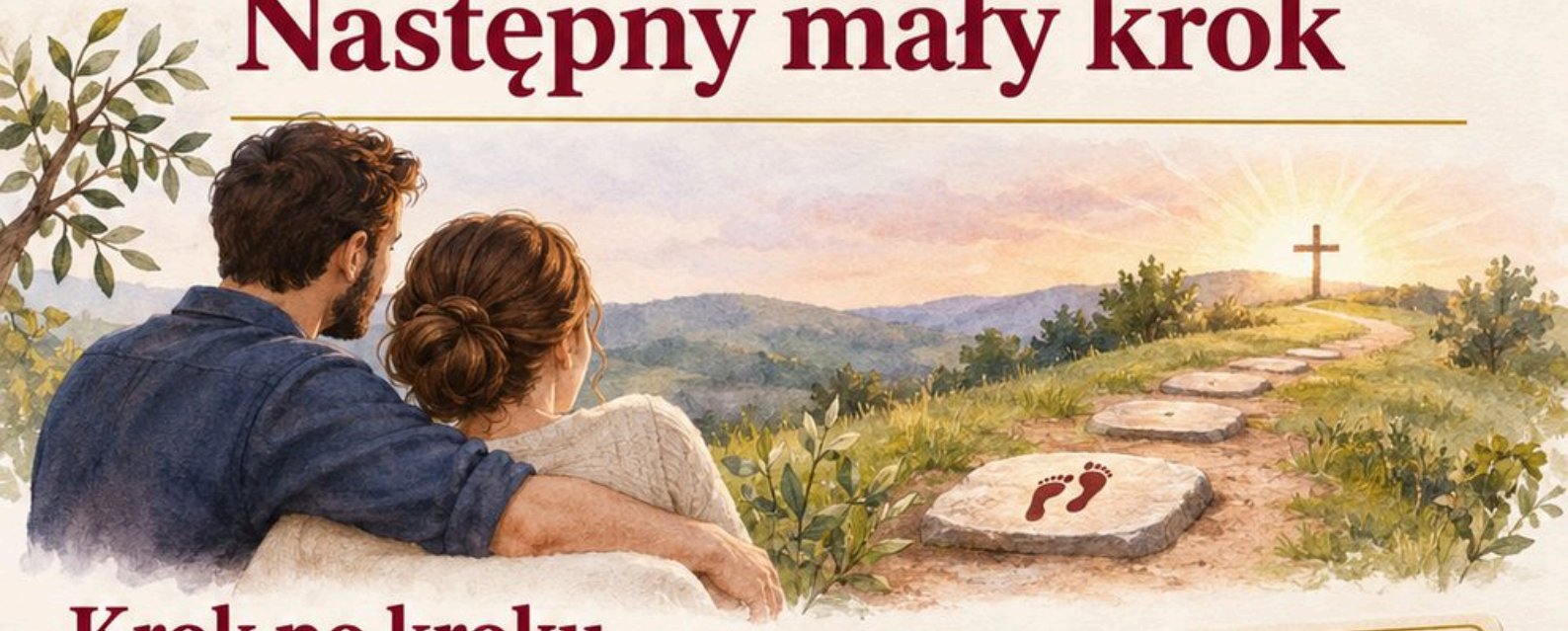
Kiedy sprawdzę?

_____



ĆWICZENIE 50 • PRZEBIEG

Następny mały krok



Krok po kroku

1. Nazwij mały krok.
2. Ustal realny termin.
3. Wskaż potrzebne wsparcie.
4. Zaplanuj przegląd bez karania się za trudności.



Omówienie

Po czym poznasz, że krok był użyteczny?
Co zmienisz, jeśli okaże się za duży?

Mały krok po spotkaniu

Wróć do karty po tygodniu i zdecyduj, czy kontynuować, uprościć czy zmienić plan.

Uwaga dla prowadzącego

- Nie obiecuj trwałej przemiany po samym cyklu ćwiczeń.
- Każda osoba ma prawo do odmowy i przerwy.

Dobierz ćwiczenie do celu



Rozmowa i słuchanie

1–10: pisanie, słuchanie, pytania, parafraza, przerwa i potrzeby. Zacznij od neutralnych sytuacji.



Wdzięczność i zauważanie

11–20: konkretne gesty, wspomnienia, różnice i źródła wsparcia. Nie wymagaj pozytywnej odpowiedzi.



Codzienność i współpraca

21–30: czas, odpoczynek, obciążenia, zadania i małe decyzje. Sprawdzaj, czy oboje mają wpływ.



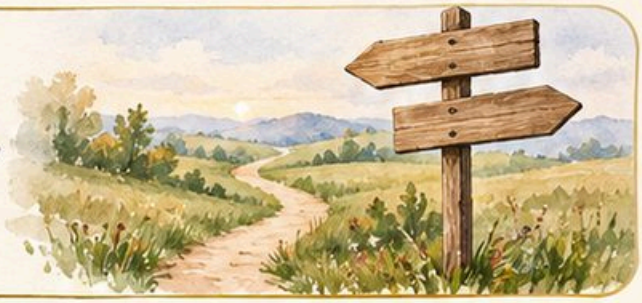
Wiara i sens

31–40: dobrowolna refleksja, modlitwa, wartości i wspólnota. Pozostaw miejsce na różnice.



Plany i granice

41–50: fikcyjny budżet, cele, zmiany, rodzina i następny krok. Nie zbieraj danych prywatnych.





Nie wybieraj zadania tylko dlatego, że pasuje do planu. Zmień je lub przerwij, jeśli grupa potrzebuje bezpieczniejszej formy.

Źródła i sposób korzystania

Ćwiczenia i przykłady są autorskimi propozycjami edukacyjnymi. Nie przedstawiamy ich jako zweryfikowanej terapii ani gwarancji poprawy relacji.

Odwołania do Biblii wskazują księgę, rozdział i wersety. Przeczytaj je w legalnie dostępnej edycji, z uwzględnieniem kontekstu. Nie zamieszczono cytatów z chronionych przekładów.

Pomoc w sytuacji przemocy:
www.gov.pl/web/gov/skorzystaj-z-pomocy-dla-osob-dotknietych-przemoca-w-rodzinie

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

Zasady pracy: dobrowolność, prywatność, konkretne przykłady i prawo do przerwy. Nie można zagwarantować pełnej poufności grupy. W sytuacji zagrożenia życia lub obowiązku prawnego może być konieczne przekazanie niezbędnych informacji.

Plany i notatki są przeznaczone do wypełniania ręcznego. Prowadzący dostosowuje czas, dostępność i język do potrzeb uczestników.

