Służba Małżeństwom 365

100 pytań, które zbliżają

Rozmowy o codzienności, wartościach i wspólnej przyszłości



Rozmowa, w której jest miejsce na wybór

Wybierzcie jedno lub dwa pytania. Dajcie sobie po kilka minut, bez pośpiechu i bez oceniania.



Można pominąć pytanie, przerwać lub zachować odpowiedź dla siebie. Nie trzeba wyjaśniać odmowy.

Słuchaj, zanim odpowiesz. Zapytaj: „Czy dobrze rozumiem?”. Nie udzielaj rad bez zaproszenia.

Odpowiedzi nie są testem zgodności. Nie używaj ich później jako argumentu w sporze.

Jeśli rozmowa budzi lęk lub presję, zakończcie ćwiczenie. W sytuacji przemocy priorytetem jest bezpieczeństwo i indywidualna pomoc, nie wspólne zadanie.

Nasza historia

Pytania 1–5

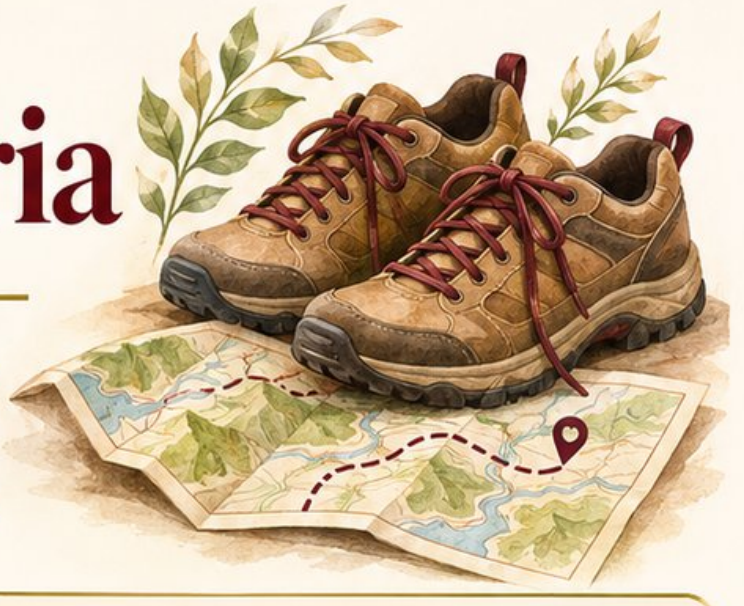
1. Co z naszego pierwszego spotkania wspominasz z uśmiechem?
2. Kiedy po raz pierwszy poczułeś lub poczułaś, że dobrze nam razem?
3. Jaką wspólną decyzję z początku znajomości dziś doceniasz?
4. Która drobna tradycja przypomina ci nasze początki?
5. Jakie zdjęcie najlepiej opowiada ważny moment naszej historii?



Wybierzcie jedno pytanie. Słuchajcie bez poprawiania odpowiedzi.

Myśl, którą chcę zapamiętać:

Nasza historia



Pytania 6–10

6. Co pomogło nam przetrwać pierwszą dużą zmianę?

7. Czego nauczyliśmy się o sobie dzięki wspólnemu wyjazdowi?

8. Które miłe wspomnienie chcielibyśmy odtworzyć?

9. Co zmieniło się w nas od dnia ślubu?

10. Za co chcielibyśmy podziękować sobie z tamtych lat?

Wybierzcie jedno pytanie. Słuchajcie bez poprawiania odpowiedzi.

Myśl, którą chcę zapamiętać:

Codzienność

Pytania 11–15



11. Jaki mały gest pomaga ci dobrze zacząć dzień?

12. Która pora dnia najbardziej sprzyja naszej rozmowie?

13. Co w naszym domu ułatwia ci odpoczynek?

14. Jaki obowiązek warto podzielić inaczej?

15. Po czym poznajesz, że potrzebuję chwili ciszy?

Wybierzcie jedno pytanie. Słuchajcie bez poprawiania odpowiedzi.

Myśl, którą chcę zapamiętać:



Codzienność

Pytania 16–20

16. Który zwyczaj chcielibyśmy zachować nawet w trudnym tygodniu?

17. Co można uprościć w naszych porankach?

18. Jak dać sobie znać o zmianie planów bez napięcia?

19. Jaka drobna pomoc byłaby dla ciebie cenna jutro?

20. Co sprawia, że zwyczajny wieczór staje się dobry?

Wybierzcie jedno pytanie.
Słuchajcie bez poprawiania odpowiedzi.

Myśl, którą chcę zapamiętać:



Komunikacja

Pytania 21–25

21. Po czym poznajesz, że naprawdę cię słucham?

22. Jakie zdanie ułatwia ci rozpoczęcie trudnej rozmowy?

23. Jak chcesz sygnalizować potrzebę przerwy?

24. Co pomaga ci wrócić do rozmowy po przerwie?

25. Jak mogę sprawdzić, czy dobrze rozumiem twoje słowa?



Wybierzcie jedno pytanie. Słuchajcie bez poprawiania odpowiedzi.

Myśl, którą chcę zapamiętać:

Komunikacja



Pytania 26–30



26. Kiedy wolisz poradę, a kiedy samo wysłuchanie?

27. Który sposób okazywania uwagi jest dla ciebie ważny?

28. Jak mówić o własnej potrzebie bez oceniania drugiej osoby?

29. Jakie miejsce daje nam spokój do rozmowy?

30. Po czym poznamy, że dziś wystarczy już tego tematu?

Wybierzcie jedno pytanie. Słuchajcie bez poprawiania odpowiedzi.

Myśl, którą chcę zapamiętać:

Marzenia i cele

Pytania 31–35



31. O jakim małym doświadczeniu marzysz na najbliższy rok?

32. Jakie wspólne marzenie nadal jest dla nas ważne?

33. Który cel jest twój osobisty i jak mogę go wspierać?

34. Co chcielibyśmy umieć zrobić razem?

35. Jaki pierwszy krok nie wymaga dużych wydatków?

Wybierzcie jedno pytanie. Słuchajcie bez poprawiania odpowiedzi.

Myśl, którą chcę zapamiętać:

Marzenia i cele

Pytania 36–40



36. Co warto odłożyć, aby zrobić miejsce na ważniejszy cel?

37. Jak poznamy, że plan jest realny dla obojga?

38. Kiedy chcemy spokojnie wrócić do naszych planów?

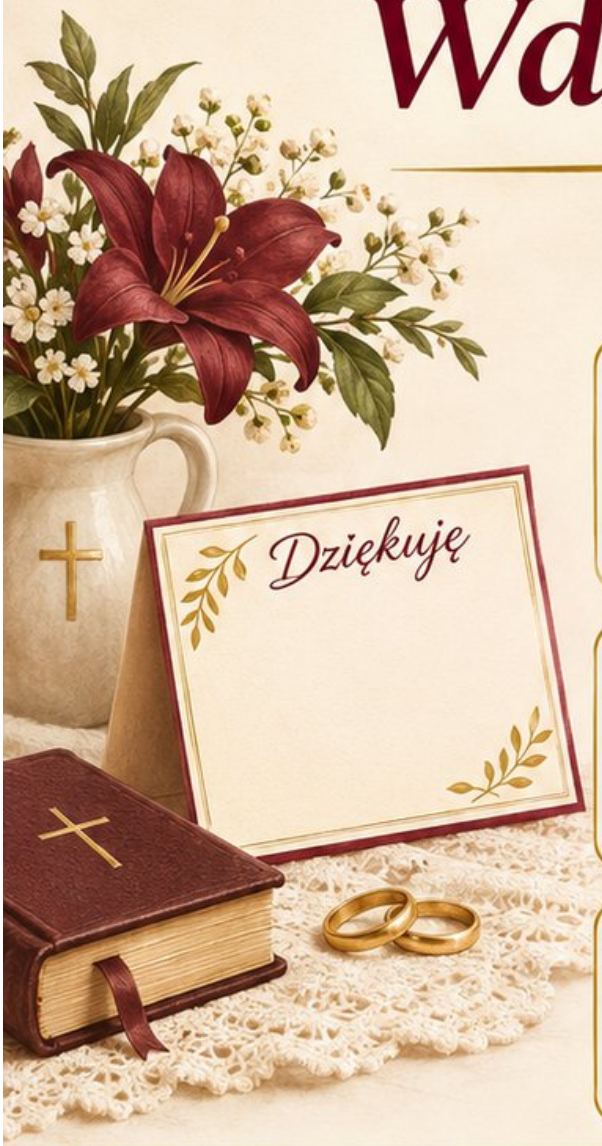
39. Co zrobimy, jeśli nasze priorytety się zmienią?

40. Jak świętować postęp, nawet gdy cel jest jeszcze daleko?

Wybierzcie jedno pytanie. Słuchajcie bez poprawiania odpowiedzi.

Myśl, którą chcę zapamiętać:

Wdzięczność



Pytania 41–45

41. Za jaki konkretny gest z tego tygodnia chcesz podziękować?

42. Jaka moja cecha ułatwia ci codzienność?

43. Kiedy ostatnio twoje potrzeby zostały zauważone?

44. Co robisz dla nas, czego mogę nie dostrzegać?

45. Jak lubisz przyjmować podziękowania?

Wybierzcie jedno pytanie. Słuchajcie bez poprawiania odpowiedzi.

Myśl, którą chcę zapamiętać:

Wdzięczność

Pytania 46–50

46. Jaką dobrą zmianę widzisz w naszej relacji?

47. Za co możemy dziś podziękować wspólnie?

48. Które słowa uznania chcesz usłyszeć częściej?

49. Jak okazać wdzięczność bez kupowania prezentu?

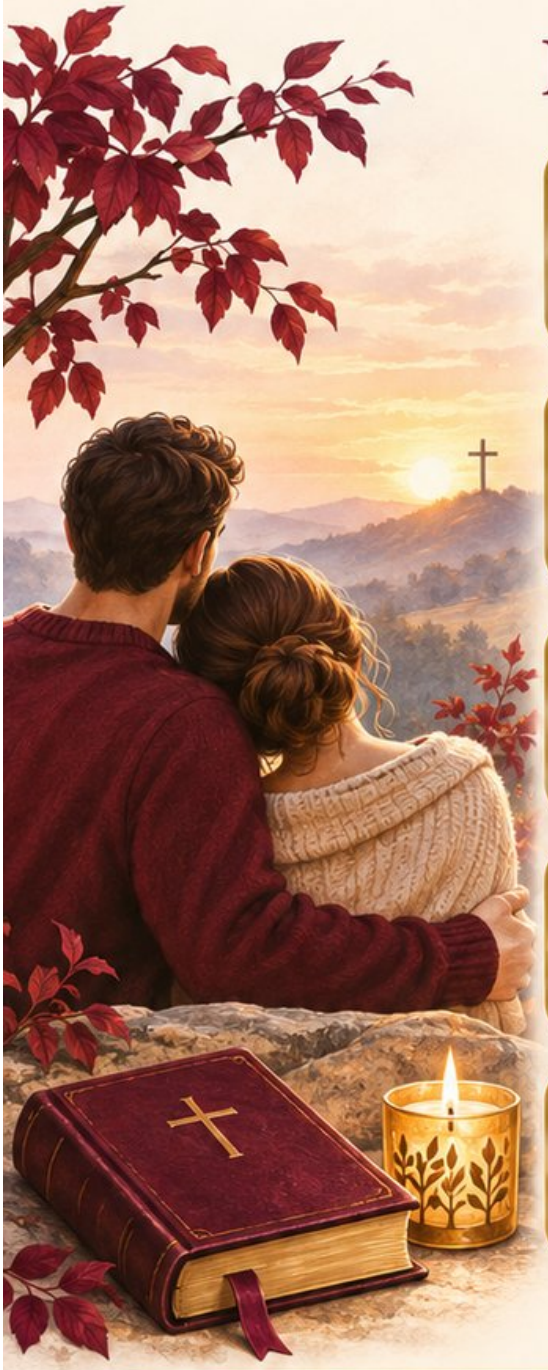
50. Kto pomógł nam jako parze i jak możemy mu podziękować?

Wybierzcie jedno pytanie. Słuchajcie bez poprawiania odpowiedzi.



Myśl, którą chcę zapamiętać:

Wiara i wartości



Pytania 51–55

51. Jaka wartość pomaga ci podejmować trudne decyzje?

52. Który fragment biblijny daje ci nadzieję i dlaczego?

53. Jaką formę wspólnej refleksji oboje wybieramy dobrowolnie?

54. Jak uszanować różnicę w przeżywaniu wiary?

55. Kiedy potrzebujesz ciszy zamiast rozmowy?

Wybierzcie jedno pytanie. Słuchajcie bez poprawiania odpowiedzi.

Myśl, którą chcę zapamiętać:



Wiara i wartości

Pytania 56–60

56. Co oznacza dla ciebie troska wyrażona czynem?

57. Jak nasze wartości wpływają na wydawanie pieniędzy?

58. Jak rozmawiać o wątpliwościach bez oceniania?

59. W jaki sposób chcemy służyć innym, nie zaniedbując odpoczynku?

60. Jaką prostą intencję chcesz dziś wybrać? Możesz zachować ją dla siebie lub się nią podzielić.

Wybierzcie jedno pytanie. Słuchajcie bez poprawiania odpowiedzi.

Myśl, którą chcę zapamiętać:

Odpoczynek



Pytania 61–65

61. Co naprawdę przywraca ci siły?

62. Jak rozpoznajesz własne przeciążenie?

63. Kiedy potrzebujesz odpoczynku osobno, a kiedy razem?

64. Jaki plan na wolny dzień byłby łagodny dla obojga?

65. Z czego możemy zrezygnować w tym tygodniu?

Wybierzcie jedno pytanie. Słuchajcie bez poprawiania odpowiedzi.

Myśl, którą chcę zapamiętać:

Odpoczynek

Pytania 66–70

66. Jak pomóc sobie wyłączyć służbowe sprawy wieczorem?

67. Które miejsce sprzyja twojemu wyciszeniu?

68. Jak uszanować odmowę udziału w kolejnym wydarzeniu?

69. Co daje nam radość bez organizowania wielkiego wyjścia?

70. Jaki mały rytuał kończy dla nas pracowity dzień?



Wybierzcie jedno pytanie. Słuchajcie bez poprawiania odpowiedzi.

Myśl, którą chcę zapamiętać:

Współpraca



Pytania 71–75

71. W jakim zadaniu tworzymy dobry zespół?

72. Jak możemy jasno prosić siebie nawzajem o pomoc?

73. Co warto zapisać, zamiast pamiętać tylko w głowie?

74. Jak podzielić zadanie, uwzględniając czas i siły obojga?

75. Po czym poznamy, że podział obowiązków wymaga zmiany?

Wybierzcie jedno pytanie. Słuchajcie bez poprawiania odpowiedzi.

Myśl, którą chcę zapamiętać:

Współpraca



Pytania 76–80

76. Jak uprzedzać o tym, że nie zdążymy czegoś zrobić?

77. Która decyzja wymaga naszego wspólnego ustalenia?

78. Co możemy przekazać komuś innemu lub uprościć?

79. Jak doceniać wkład, którego nie widać?

80. Jaki drobny projekt możemy skończyć razem w tym miesiącu?

Wybierzcie jedno pytanie. Słuchajcie bez poprawiania odpowiedzi.

Myśl, którą chcę zapamiętać:

Relacje z innymi

Pytania 81–85



81. Jakie spotkania z bliskimi dodają nam sił?

82. Jak chcemy ustalać wizyty, aby oboje mieli wybór?

83. Które informacje o nas zachowujemy dla siebie?

84. Jak grzecznie odmówić zaproszenia, gdy potrzebujemy odpoczynku?

85. Jak wspierać swoje przyjaźnie bez zaniedbywania czasu razem?

Wybierzcie jedno pytanie. Słuchajcie bez poprawiania odpowiedzi.

Myśl, którą chcę zapamiętać:

Relacje z innymi

Pytania 86–90



86. Kogo prosimy o pomoc w sprawach organizacyjnych?

87. Jak chronić nasz czas przed nadmiarem zobowiązań?

88. Co oznacza dla nas gościnność w realnym budżecie?

89. Jak zachować szacunek, gdy bliscy mają inne zdanie?

90. Jaki kontakt z inną parą byłby dla nas wartościowy?

Wybierzcie jedno pytanie. Słuchajcie bez poprawiania odpowiedzi.

Myśl, którą chcę zapamiętać:

Nasza przyszłość

Pytania 91–95

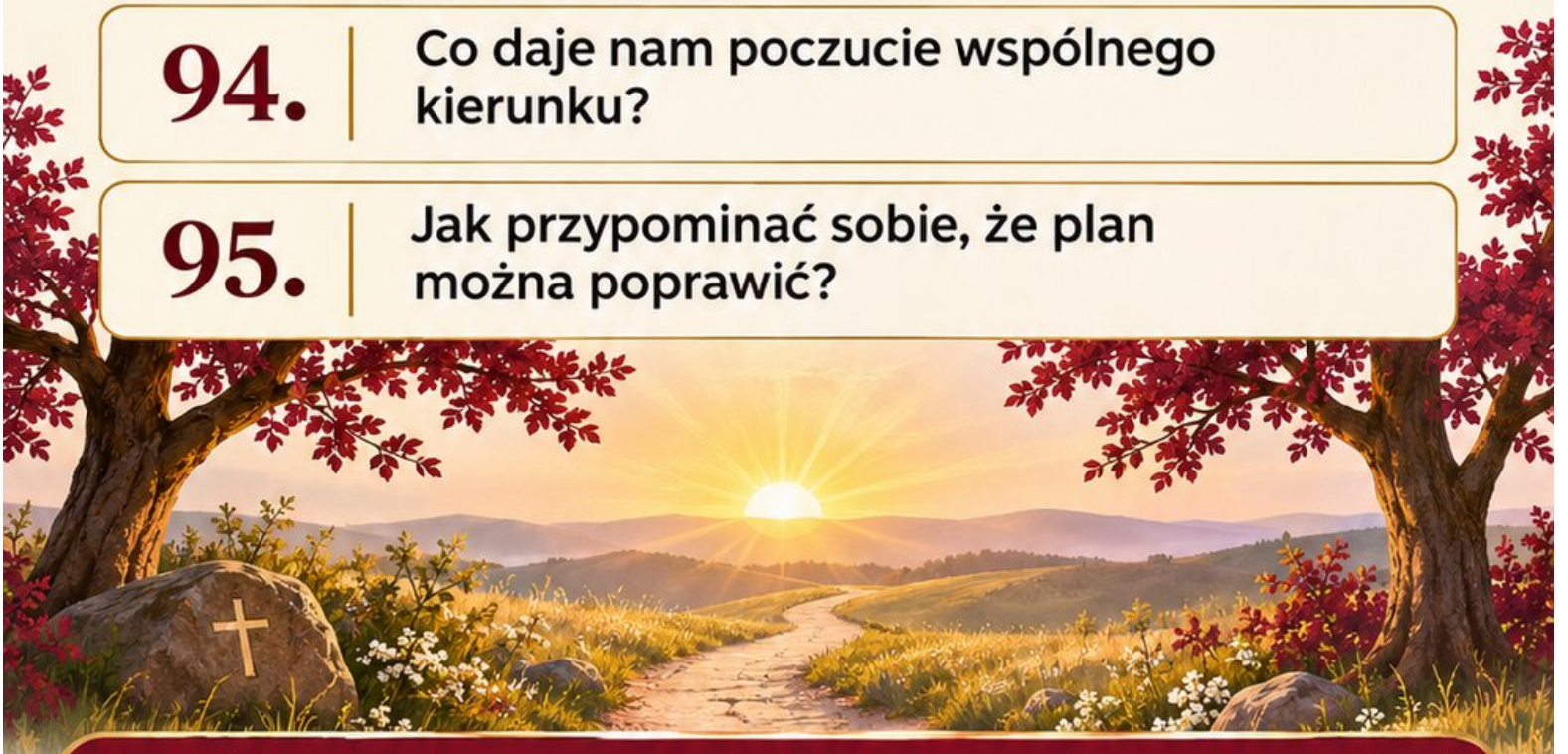
91. Co chcemy zachować w naszej relacji przez następne lata?

92. Jaką zmianę warto omówić, zanim stanie się pilna?

93. Jak chcemy podejmować decyzje przy niepewności?

94. Co daje nam poczucie wspólnego kierunku?

95. Jak przypominać sobie, że plan można poprawić?



Wybierzcie jedno pytanie. Słuchajcie bez poprawiania odpowiedzi.

Myśl, którą chcę zapamiętać:

Nasza przyszłość

Pytania 96–100



96. Jak chcielibyśmy spędzać czas razem za pięć lat?

97. Czego chcemy nauczyć się o potrzebach drugiej osoby?

98. Jaką tradycję warto rozpocząć już teraz?

99. Kiedy sprawdzimy, czy wybrany krok nam służy?

100. Jakie jedno zdanie opisuje naszą nadzieję na dalszą drogę?

Wybierzcie jedno pytanie. Słuchajcie bez poprawiania odpowiedzi.

Myśl, którą chcę zapamiętać:

Plan spokojnych rozmów

1. Wybierzcie kategorię, która dziś pasuje do waszych sił i potrzeb.

2. Ustalcie czas: na początek wystarczy 10 minut. Odłóżcie telefony, jeśli oboje tego chcecie.



3. Każda osoba wybiera jedno pytanie. Możecie odpowiadać po kolei albo wybrać tylko jedno wspólne.

4. Zakończcie zdaniem: „Dziś lepiej rozumiem…”. Nie musicie od razu niczego zmieniać.

Nasza kategoria:

Dogodny termin i czas:

Pytania, które wybieramy:

Kiedy chcemy wrócić do rozmowy:

Uwagi do korzystania

Pytania i instrukcje są autorskimi propozycjami do dobrowolnej rozmowy osób dorosłych. Nie są testem psychologicznym ani narzędziem diagnozy.

Nie wymagają publicznych zwierzeń. Prowadzący może zaprosić do podzielenia się ogólnym wnioskiem, nigdy szczegółami bez zgody.

Drukuj pojedyncze strony lub cały zestaw. Miejsce na refleksję służy do ręcznego pisania; PDF nie jest formularzem edytowalnym.

Nie zbieraj odpowiedzi uczestników bez wyraźnej potrzeby i zgody.

Jeśli potrzebujesz wsparcia w sytuacji przemocy: Niebieska Linia, 800 120 002. W bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia: 112.

Informacje o wsparciu: niebieskalinia.info.
Zasady wezwania pomocy: gov.pl/web/numer-alarmowy-112.

