Służba Małżeństwom 365

24 karty z wyzwaniami



Małe kroki do dobrowolnej pracy w parze

Wyzwanie jest zaproszeniem



1. **Wybierzcie zadanie wspólnie.** Można je zmienić, odłożyć albo pominąć bez tłumaczenia się.
2. **Nie oceniajcie wyniku** i nie porównujcie się z innymi parami. Liczy się uważność, nie zaliczenie zadania.
3. **Zadania są dla osób dorosłych.** Nie zastępują terapii, pomocy kryzysowej ani indywidualnego wsparcia.
4. Jeśli pojawia się lęk, przemoc lub przymus, **przerwijcie wspólne ćwiczenie.** W nagłym zagrożeniu życia lub zdrowia: **112**.
5. Po zadaniu **wybierzcie jedno pytanie do refleksji.** Odpowiedź może pozostać prywatna.

Nasze zadanie:

Pytanie do refleksji:

Nasza odpowiedź:

Razem w jednej drużynie

WYZWANIE 01

Mały krok

Wybierzcie jedno małe zadanie domowe. Ustalcie, kto robi pierwszy krok, a kto drugi. Po wykonaniu podziękujcie sobie za konkretny wkład.

Po zadaniu

Co pomogło nam współpracować?



Rozmowa, która buduje

WYZWANIE 02

Mały krok

Przez dziesięć minut porozmawiajcie o czymś dobrym z tego tygodnia. Każda osoba ma swoją kolej. Zamiast oceniać, zapytajcie o jeden szczegół.

Po zadaniu

Które pytanie otworzyło rozmowę?



Możecie zmienić lub pominąć to zadanie.

Słuchanie bez pośpiechu

WYZWANIE 03

Mały krok

Jedna osoba mówi przez dwie minuty o swoim dniu. Druga podsumowuje to, co usłyszała, i pyta, czy dobrze zrozumiała. Potem zamieńcie role.

Po zadaniu

Co było łatwe, a co wymagało uwagi?

Możecie zmienić lub pominąć to zadanie.



Wdzięczność na co dzień

WYZWANIE 04

Mały krok

Zapiszcie po jednym konkretnym podziękowaniu. Jeśli oboje chcecie, przeczytajcie je sobie. Wybierzcie gest, nie ogólną ocenę osoby.

Po zadaniu

Jak przyjęliśmy podziękowanie?



Możecie zmienić lub pominąć to zadanie.

Różnice, które poznajemy

WYZWANIE 05

Mały krok

Wybierzcie bezpieczny temat, na przykład sposób odpoczynku. Każda osoba opowiada o swojej preferencji. Nie szukajcie zwycięzcy.

Po zadaniu

Jak zrobić miejsce na dwie potrzeby?



Możecie zmienić lub pominąć to zadanie.

Spór bez ranienia

WYZWANIE 06

Mały krok

W spokojnym momencie uzgodnijcie słowo oznaczające przerwę. Ustalcie, jak później zapytać o gotowość do powrotu do rozmowy. Nie ćwiczcie tego podczas przemocy.

Po zadaniu

Po czym poznamy, że przerwa jest potrzebna?

Możecie zmienić lub pominąć to zadanie.



Służba Małżeństwom 365

Odbudowywanie zaufania

WYZWANIE 07

Mały krok

Wybierzcie drobną, bezpieczną obietnicę na ten tydzień. Ustalcie co, kiedy i kto zrobi. Jeśli plan się zmieni, dajcie sobie znać.

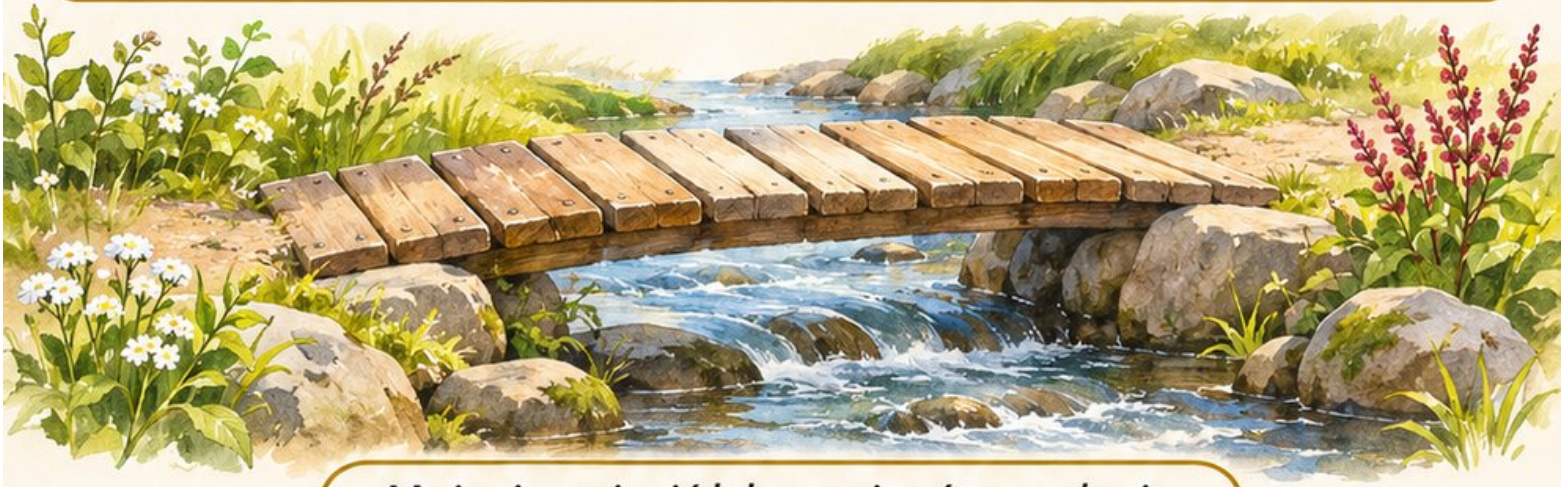
Co: _____

Kiedy: _____

Kto: _____

Po zadaniu

Co pomaga nam być przewidywalnymi?



Możecie zmienić lub pominąć to zadanie.

Czas dla nas

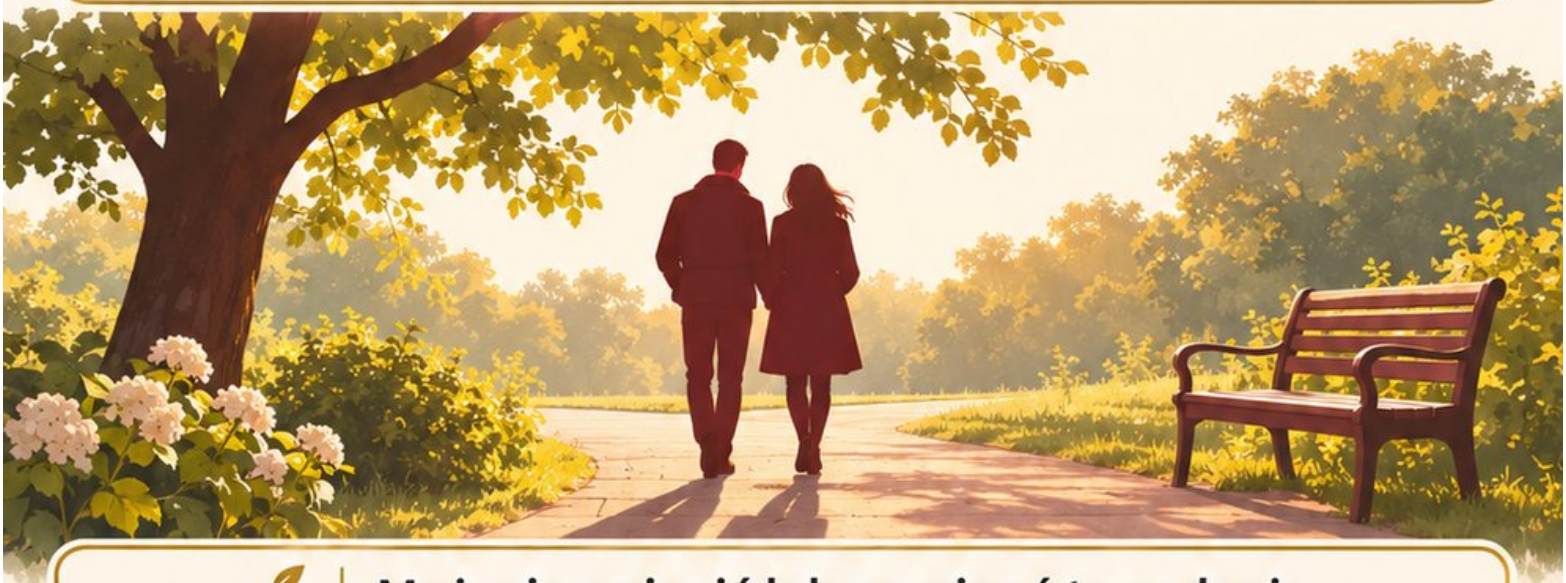
WYZWANIE 08

Mały krok

Zaplanujcie piętnaście minut bez obowiązków. Wybierzcie spacer, herbatę albo spokojne siedzenie. Każda osoba może zaproponować zmianę terminu.

Po zadaniu

? Co sprawiło, że ten czas był dobry?



Możecie zmienić lub pominąć to zadanie.

Bliskość i dobrowolność

WYZWANIE 09

Mały krok

Zapytajcie, jaki miły gest jest dziś mile widziany. Może to być rozmowa, pomoc lub uścisk, tylko za zgodą. Przyjmijcie odmowę bez obrażania się.

Po zadaniu

Jak okazać czułość z poszanowaniem granic?



Możecie zmienić lub pominąć to zadanie.

Wspólna modlitwa bez presji

WYZWANIE 10

Mały krok

Zapytajcie, czy oboje chcecie krótkiej modlitwy. Jeśli tak, ustalcie formę. Jeśli nie, wybierzcie chwilę ciszy lub osobistą refleksję.

Po zadaniu

Co pomaga nam zachować dobrowolność?



Możecie zmienić lub pominąć to zadanie.

Granice wobec innych

WYZWANIE 11

Mały krok

Ułóżcie jedno życzliwe zdanie odmowy niepasującego zaproszenia. Sprawdźcie, czy oboje zgadzacie się na jego treść.

Po zadaniu

Jak odmówić bez zbędnego tłumaczenia się?



Możecie zmienić lub pominąć to zadanie.

Codzienne obowiązki

WYZWANIE 12

Mały krok

Zapiszcie trzy zadania z najbliższych dni. Przy każdym dopiszcie osobę odpowiedzialną i realny termin. Uwzględnijcie obciążenie obojga.

	Zadanie:	Odpowiedzialna osoba:	Termin:
1.			
2.			
3.			

Po zadaniu

Czy podział jest wykonalny? Możecie zmienić lub pominąć to zadanie.



Bóg, pieniądze i małżeństwo

WYZWANIE 13

Mały krok

Wybierzcie jeden mały wspólny wydatek do omówienia. Nazwijcie potrzeby i ustalcie limit, na który oboje się zgadzacie. Jeśli pojawia się nacisk lub kontrola finansowa, przerwijcie zadanie. Wybierz bezpieczne wsparcie indywidualne.

Potrzeby	Limit

Po zadaniu

Jak wartości wpływają na tę decyzję?



Możecie zmienić lub pominąć to zadanie.

Marzenia i wspólne cele

WYZWANIE 14

Mały krok

Każda osoba wymienia jedno marzenie. Wybierzcie mały krok, który wspiera jedno z nich, bez obiecywania nierealnych zmian.

Po zadaniu

Jaki krok jest możliwy w tym miesiącu?

Możecie zmienić lub pominąć to zadanie.



Rodzina pochodzenia

WYZWANIE 15

Mały krok

Opowiedzcie o jednej dobrej tradycji z domu rodzinnego. Ustalcie, czy chcecie ją zachować, zmienić czy zostawić jako wspomnienie. Możecie też wybrać nowy zwyczaj, bez wracania do przeszłości.

Po zadaniu

Co wybieramy dla naszego domu?



Możecie zmienić lub pominąć to zadanie.

Wsparcie w zmianie

WYZWANIE 16

Mały krok

Zapytajcie: „Co w tej zmianie jest dla ciebie najtrudniejsze?”. Słuchajcie bez natychmiastowego radzenia. Zaproponujcie jedną konkretną pomoc.

Po zadaniu

Czy pomoc odpowiadała rzeczywistej potrzebie?

Możecie zmienić lub pominąć to zadanie.



Odpoczynek i przeciążenie

WYZWANIE 17

Mały krok

Wybierzcie jedno niepilne zadanie, które można odłożyć. Zaplanujcie krótki odpoczynek razem lub osobno, zgodnie z potrzebami.

Po zadaniu

Co odjęło nam choć trochę ciężaru?

Możecie zmienić lub pominąć to zadanie.



Przebaczenie bez przymusu

WYZWANIE 18

Mały krok

☐ Nie wracajcie na siłę do bolesnej historii. Porozmawiajcie ogólnie o tym, jakie warunki pomagają wam czuć się bezpiecznie po nieporozumieniu.

Po zadaniu

Czego potrzebujemy, zanim wrócimy do trudnego tematu?



Możecie zmienić lub pominąć to zadanie.

Przyjaźń w małżeństwie

WYZWANIE 19

Mały krok

Wybierzcie wspólną przyjemność, która nie wymaga wielkich przygotowań. Zapytajcie, co w niej lubi druga osoba.

Po zadaniu

Czego nowego dowiedzieliśmy się o sobie?

Możecie zmienić lub pominąć to zadanie.



Gościnność i wspólnota

WYZWANIE 20

Mały krok

Zaplanujcie mały gest gościnności w granicach czasu i budżetu. Może to być telefon lub wspólny spacer, niekoniecznie przyjęcie.

Po zadaniu

Jak zadbać o innych i własne siły?



Możecie zmienić lub pominąć to zadanie.

Wspólne decyzje

WYZWANIE 21

Mały krok

Wybierzcie drobną decyzję. Każda osoba podaje swoją potrzebę i jedną możliwą opcję. Poszukajcie rozwiązania akceptowanego przez oboje.

Moja potrzeba:

Twoja potrzeba:

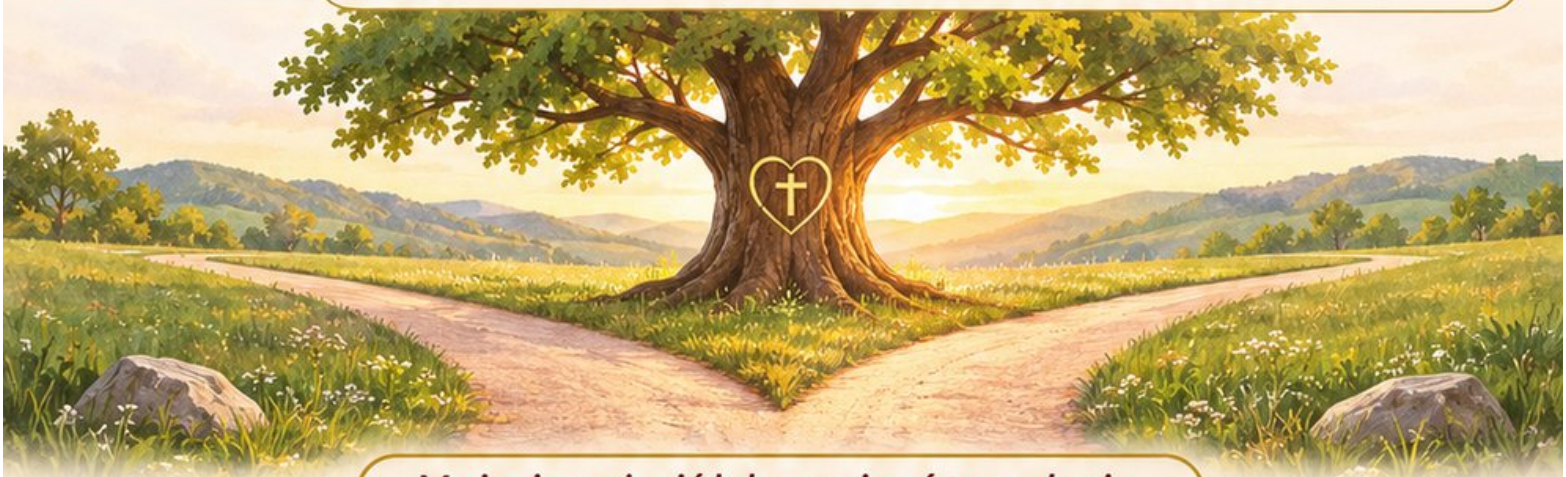
Moja opcja:

Twoja opcja:

Nasze rozwiązanie:

Po zadaniu

Czy oboje mieliśmy głos?



Możecie zmienić lub pominąć to zadanie.

Świętowanie drobnych kroków

WYZWANIE 22

Mały krok

Nazwijcie jedną rzecz, która udała się w tym tygodniu. Uczcijcie ją prostym gestem: spacerem, muzyką albo podziękowaniem.

Po zadaniu

Dlaczego ten krok był dla nas ważny?



Możecie zmienić lub pominąć to zadanie.

Pamięć o naszej drodze

WYZWANIE 23

Mały krok

Wybierzcie jedno dobre zdjęcie lub wspomnienie. Opowiedzcie, co każde z was pamięta. Różne wspomnienia nie muszą się wykluczać.

Po zadaniu

Co chcemy z tego zachować?



Możecie zmienić lub pominąć to zadanie.

Dalsza droga razem

WYZWANIE 24

Mały krok

Wybierzcie jedno wyzwanie, które chcecie powtórzyć. Zapiszcie dogodny termin i sposób sprawdzenia, czy nadal wam służy.

Po zadaniu

Co warto kontynuować, a co zmienić?

Możecie zmienić lub pominąć to zadanie.



Służba Małżeństwom 365

Kalendarz wyboru

Nie trzeba wykonać wszystkich kart ani zachować ich kolejności.
Wybierzcie cztery na najbliższy miesiąc.

Tydzień 1 — numer karty i termin:

Tydzień 2 — numer karty i termin:

Tydzień 3 — numer karty i termin:

Tydzień 4 — numer karty i termin:

Co chcemy powtórzyć:

Co zmienimy następnym razem:

Służba Małżeństwom 365

Uwagi do zestawu



Autorskie propozycje do pracy w parze i wykorzystania podczas spotkań. Nie stanowią testu relacji ani dowodu kwalifikacji prowadzącego.

Nie zbieraj prywatnych odpowiedzi par. W grupie zapraszaj jedynie do dobrowolnego podzielenia się ogólnym wnioskiem.

Drukuj wybrane strony. Karty przeznaczone są do czytania i ręcznego notowania.

Wsparcie przy przemocy: Niebieska Linia, **800 120 002.**
Informacje: niebieskalinia.info.

Bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia: 112.
Informacje: gov.pl/web/numer-alarmowy-112.