On, ona i sztuka mówienia

Przystawka

Powspominajcie . Opowiedzcie sobie nawzajem o dobrych słowach, które kiedyś padły z ust męża/żony i które do tej pory nosicie w sercu. Może to były słowa ważne i bardzo w tamtym momencie potrzebne. Może nie całkiem na serio, ale dzięki temu rozładowujące poważne napięcie. Może słowa bardzo gorące – takie, że aż świat zawirował. Może uzdrawiające jakieś zranienie.

1 danie – Wolność

*„Miłość potrzebuje wolności” K. Wojtyła, MiO, s. 105*

1. **Bilans słowa „musisz”**
   1. Jak często – w moim odczuciu – w naszych relacjach pojawia się słowo „musisz” lub podobne do niego? W jakich sytuacjach zazwyczaj się pojawia?
   2. Jakie reakcje budzą się we mnie, gdy słyszę „musisz” pod swoim adresem?
   3. Czym możemy zastąpić słowo „musisz”? Jakiej pracy nad sobą każde z nas potrzebuje, aby wprowadzić taką zmianę?
2. **Bilans słowa „proszę”**
   1. Jak często – w moim odczuciu – w naszych relacjach pojawia się słowo „proszę” lub podobne do niego? W jakich sytuacjach zazwyczaj się pojawia?
   2. Jakie reakcje budzą się we mnie, gdy odmawiasz lub wykonujesz coś inaczej niż Ci mówiłem/łam?
   3. Co mogę zrobić, aby nauczyć się pozostawiać Ci wolność, gdy o coś proszę? Co będzie dla Ciebie czytelnym przejawem tego, że pozostawiam Ci wolność?
3. **Bilans słowa „dziękuję”**
   1. Jak często – w moim odczuciu – w naszych relacjach pojawia się słowo „dziękuję” lub podobne do niego? W jakich sytuacjach zazwyczaj się pojawia?
   2. Jakie reakcje budzą się we mnie, gdy słyszę słowo „dziękuję”?
   3. Co zrobię, aby częściej zauważać sytuacje, w których mogę okazać wdzięczność żonie/mężowi?

2 danie – Miłość

*„Wolność jest dla miłości” K. Wojtyła, MiO, str. 120*

Darem z siebie może być: czas+, obecność, słuchanie, mówienie, działanie.   
Podzielcie się swoimi refleksjami i zaplanujcie dobre zmiany.

1. W jakich Twoich wyborach, słowach i działaniach z ostatniego okresu dostrzegłam/łem Twoje dawanie siebie w darze?
2. Za które dary z siebie jestem Ci szczególnie wdzięczna/y? Które były szczególnie ważne, potrzebne, motywujące mnie do dawania siebie?
3. W jakich sprawach, w jakich obszarach naszego wspólnego życia szczególnie teraz potrzebujesz mojego daru z siebie? Które z moich darów z siebie mogłyby trafniej odpowiadać na Twoje potrzeby?
4. Co możemy zrobić, aby do naszego małżeńskiego dialogu podchodzić z nastawieniem na dawanie siebie? Co możemy zrobić, aby było nas stać na taką postawę w sytuacjach konfliktowych?

Deser

Jakieś dobre słowo? Podziękowanie? Wsparcie? Błogosławieństwo?

Rachunek

1. Poproś zamiast oczekiwać.
2. Zapytaj zamiast żądać.
3. Przyjmij odmowę (gdyby była) zamiast się wkurzać.
4. Daj wolność zamiast sprawdzać.
5. Podziękuj zamiast rozliczać.