

Wprowadzenie

Cześć,

poniższy **Dziennik Refleksji** jest częścią warsztatu

Partnerstwo w związku - damska i męska perspektywa

Podczas warsztatu zadajemy kilka pytań, które pomogą Ci przyjrzeć się Twojej relacji w związku oraz Twojemu podejściu do partnerstwa.

Korzystając z Dziennika możesz uporządkować swoje odpowiedzi i myśli, by maksymalnie wykorzystać przedstawione przez nas treści z korzyścią dla Twojego związku.

Zachęcamy Cię, jeśli to tylko możliwe, aby Twój Partner lub Partnerka również wypełnił Dziennik i abyście później, w spokojnej atmosferze porozmawiali o swoich odpowiedziach:

- Czy coś Was w nich zaskoczyło?
- Której sferze Waszego życia przyda się aktualizacja?
- Co możecie zrobić jeszcze dziś, by poprawić jakość Waszej wzajemnej relacji?

Jeśli chcesz, możesz się z nami skontaktować pod adresem:

Karolina.andrian@femmeritum.pl

oraz

jarek@ojcowskastronamocy.pl

Pozdrawiamy serdecznie i życzymy owocnych refleksji

Refleksja 1: Bagaż z domu rodzinnego

Jakie wzory funkcjonowania rodziny wyniosłaś_eś ze swojego domu?

.....

.....

.....

.....

Które z nich chciał_aabyś zastosować w swojej własnej rodzinie?

.....

.....

.....

.....

Czy udaje Ci się to robić? A może trzeba coś zaktualizować?

.....

.....

.....

.....

Refleksja 2: Komunikacja

Jak komunikujesz Partnerowi swoje potrzeby i oczekiwania?

.....

.....

.....

.....

Kiedy o nich rozmawiacie?

.....

.....

.....

.....

Jak prosisz o pomoc?

.....

.....

.....

.....

Refleksja 3: Wizja Twojego życia

Jaka jest Twoja wizja dobrego życia?

.....

.....

.....

.....

Jak chcesz, aby mówiły o Tobie Twoje dzieci?

.....

.....

.....

.....

Jak chcesz, aby wyglądała Twoja relacja z Partnerem za:

5 lat:

10 lat:

20 lat:

jutro:

Co zrobisz już dzisiaj, aby Twoja wizja stała się w przyszłości
Twoją rzeczywistością?

.....

.....

.....

.....

Refleksja 4: Życie po Covidzie

Czego dobrego dowiedziłaś_eś się podczas pandemii:

o Twoim Partnerze:

.....

.....

o sobie:

.....

.....

Jakie elementy z pandemii chcesz zabrać ze sobą do nowej, pocovidowej rzeczywistości?

.....

.....

.....

.....