

Odrobina wiosny dla Was

Witaj :)

Dzisiaj mam dla Ciebie trzy rzeczy. Prezent, dobre pytanie i zaproszenie. Mam nadzieję, że choć jedna z nich Ci się przyda. Ale do rzeczy.

Prezent

dla Waszego małżeństwa (albo narzeczeństwa i wzajemnego poznawania się) - przyszedł mi do głowy podczas wspólnego wieczoru z mężem, gdy znowu nasza rozmowa zeszła na tematy trudne i niezależne od nas.

Pomyślałam, że **cudownie byłoby mieć pod ręką inny zestaw na wieczór we dwoje**. Tak powstał **Stoik Pełen Rozmów** - arkusz z pytaniami, które generują ciekawość drugiego, są lekkie i zarazem osobiste. Odsyłają trochę w daleką przeszłość, trochę w przyszłość, a trochę do teraźniejszości. Póki na dworze mrozy, konfitura o smaku lata może dobrze się komponować z wieczorną herbatą.

Kliknięcie w baner przekieruje Was na stronę, gdzie **stoik można sobie wziąć w prezencie**:



Słoił możecie podawać dalej i udostępniać, by niejedna wygłodniała relacja mogła się trochę dożywić.

Dobre pytanie

które chodzi za mną już od wielu miesięcy (a którego możliwości otwierania nowych perspektyw dla wszelkich relacji), jest zarazem i proste, i trudne.

Chciałabym się nim z Tobą podzielić. Brzmi ono tak: "Czego potrzebujesz?"

Pomyśl przez chwilę, że ktoś zadaje je Tobie. Czego potrzebujesz najbardziej w tym momencie swojego życia? Czego potrzebujesz, by nauczyć się czegoś nowego? Czego potrzebujesz, aby komuś przebaczyć? Czego potrzebujesz, aby kochać? Czego, aby odpocząć?

Prawda, że czujemy się tym pytaniem odesłani do głębi swojego jestestwa? Często nawet nie mamy pojęcia, co jest nam potrzebne i żyjemy "na ślepo", chaotycznie próbując pokazać innym, jak nam źle. Niczego to nie załatwia.

Zobacz, ile takim pytaniem możesz pomóc - mężowi, żonie, dziecku.

"Czego potrzebujesz, żeby odrobić to zadanie domowe?" "Czego potrzebujesz, żeby pójść już spać?" "Czego potrzebujesz, żeby się nie martwić?" Możemy nawet potem wspólnie zastanowić się, co każdy z nas może zrobić, w czym pomóc, by znalazło się miejsce dla tej potrzeby. Może wymyślimy jakieś alternatywy.

Spróbuj popatrzeć na ludzi wokół Ciebie - zwłaszcza, gdy robią i komunikują trudne emocje. Jak zdziwi ich i jak zarazem otworzy proste pytanie: "Czego potrzebujesz?"

Nie zawsze uda się nam zaspokoić wszystkie potrzeby, ale **nazwanie ich ogromnie pomaga zrozumieć siebie i przestać obwiniać innych** za własne frustracje i poczucie zagubienia.

Zaproszenie

dla mam i żon z Wrocławia. 20 marca (wtorek) 2018 r. rusza kolejna edycja warsztatów "ZŁAP ŻYCIE". Wzbogacona o jedno spotkanie, bo brakowało nam czasu, by zatrzymać się na chwilę dłużej przy emocjach.

Kiedy? Spotykamy się przez 6 wtorków od 20 marca, o 19:30-22:00.

Tematy:

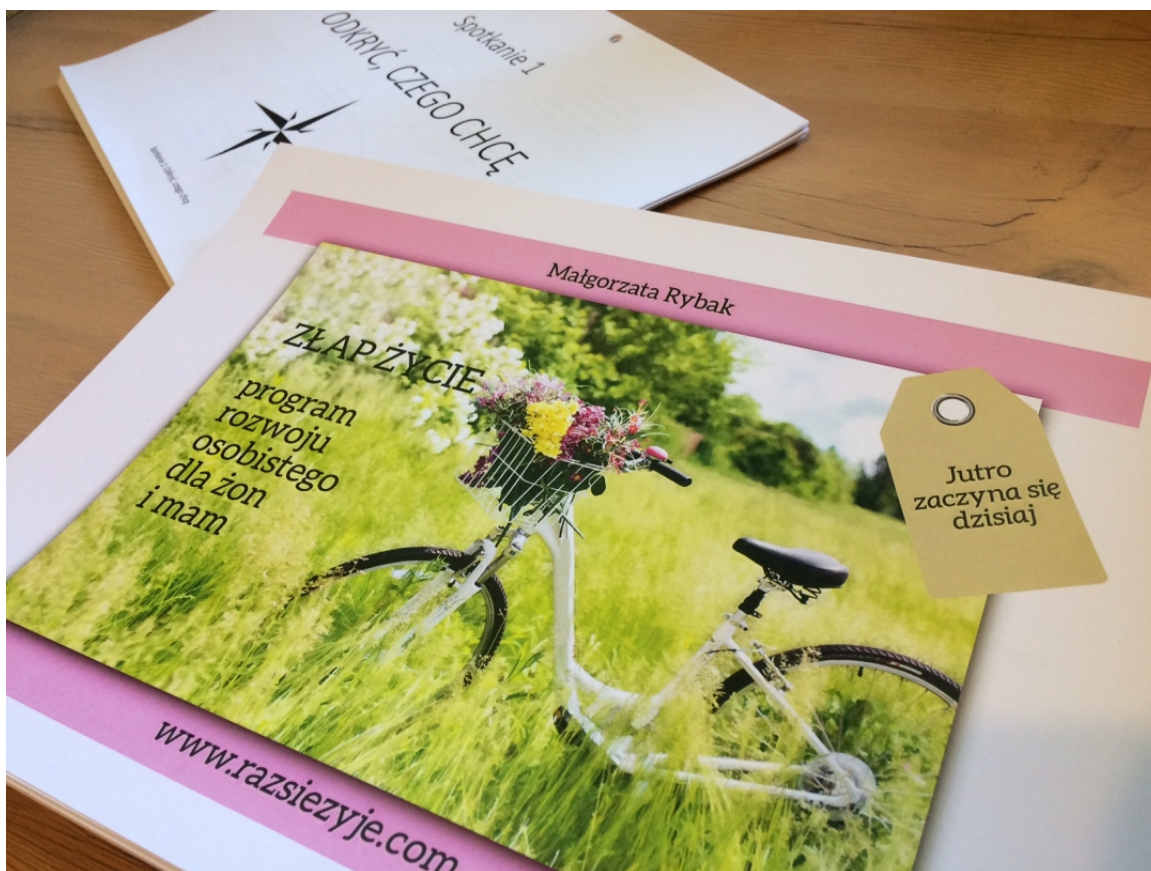
1. Odkryć, czego chcę
2. JA+JA, czyli mój stosunek do mnie samej
3. O co prosi moje ciało?
4. Uczucia: przyjaciele i informatorzy
5. Radzenie sobie z emocjami
6. Wyznaczanie celów i planowanie.

Gdzie? W salach Fundacji Evangelium Vitae przy ul. Pomorskiej 37 we Wrocławiu.

Koszt: 155 zł

Informacje i zapisy pod linkiem: <https://malgorzata-rybak.pl/rozwoj-osobisty-dla-zon-i-mam/>

O warsztatach na kanale Youtube: [TU \[KLIK\]](#)



Życzę Wam dobrego czasu budowania relacji - z sobą samym/samą, z drugim człowiekiem i z Tym, który jest całkiem Inny niż my, ale też przychodzi budować z nami głębinę więzi. Niech cieszy Was, zwłaszcza w perspektywie oczekiwania na Triduum Paschalne i Wielkanoc, odkrywanie piękna spotkania i porozumienia.

Z ciepłymi pozdrowieniami

Małgorzata Rybak

SHARE

TWEET

FORWARD

Małgorzata Rybak - O relacjach w domu i w pracy

malgorzata.anna.rybak@gmail.com

malgorzata-rybak.pl

Otrzymałeś ten email ponieważ zapisałeś się na naszej stronie albo dokonałeś/aś u nas zakupu

[Anulowanie subskrypcji](#)

mailer lite