

KALENDARZ ADWENTOWY: CZAS na BLISKOŚĆ

dla par



Przekazuję w Twoje ręce kalendarz z adwentowymi zaproszeniami. Chciałabym, by Cię wspierał w budowaniu więzi w małżeństwie.

Tworząc go, miałam pewne obawy. By nie stał się narzędziem przymusu, wywieranego na mężu czy żonie – że powinien czy powinna dla Waszego dobra zrobić to czy tamto. Rozwój jest tylko tam, gdzie jest wolność. ☺

Jeśli uznacie, że odpowiada Wam obojgu forma codziennych inspiracji do zrobienia czegoś, życzę Wam pięknej podróży i mam nadzieję, że pomysły na poszczególne dni przynajmniej w części będą przydatne. Może będziecie chcieli coś zmienić, zastąpić czymś, co bardziej Wam służy.




Staralam się konstruować te pomysły tak, by mogła się w takim kalendarzu odnaleźć również tylko jedna strona w małżeństwie – ta, która preferuje taką formę inspirowania się.

Jeśliby ten kalendarz miał powodować między Wami jeszcze więcej napięcia i sprzeczek, to zdradzę Wam sekret: bardziej będzie służyć Waszej więzi, jak zrobicie listę najlepszych filmów do obejrzenia w Adwencie i obejrzyjecie je siedząc razem przytuleni na kanapie. ☺

A jeśli masz ochotę spróbować – wystarczy, że rozetniesz kartki i spakujesz je według dowolnego pomysłu (linki z przykładami znajdziecie np. na stronie malgorzata-rybak.pl)

Pięknego Adwentu ☺

Małgorzata Rybak

Niedziela 2 grudnia * * *	Poniedziałek 3 grudnia * * *	Wtorek 4 grudnia * * *
Co możemy zaplanować na 10 minut we dwoje każdego dnia? Wspólną kawę rano czy herbatę wieczorem, spacer, telefon - jeśli jesteśmy w rozjazdach? Może coś jeszcze innego, co skupi nas na sobie nawzajem, ale nie będzie ciężarem? 	Daj drugiej stronie kwadrans-pół godziny czasu tylko dla siebie, by mogła pozbierać myśli, pobyć ze sobą, zrobić coś, co lubi. Jeśli nie uda się dziś, spróbuj jutro i pojutrze. Nie wypominaj, nie handluj, nie licytuj się. Pamiętaj, by znajdować w ciągu dnia także sensowną chwilę dla siebie. 	Przywitaj męża/żonę rano słowami „Dzień dobry”. Po powrocie z pracy – uśmiechem, słowami przyjęcia. „Witaj”. „Dobrze Cię widzieć”. „Dobrze że jesteś”. Nie zaczynaj od pytań albo od swoich spraw. Niech ta gotowość przyjęcia drugiego człowieka się w Was rozgości. 

Środa
5 grudnia

* * *

Co może być moim mikołajkowym nieoczywistym i niekoniecznie materialnym upominkiem dla Ciebie? Bilet do kina/teatru, list zostawiony w kuchni, jakiś drobiazg, który odwoła nas do wspólnych wspomnień z czasów chodzenia ze sobą? Może coś dowcipnego?



Czwartek
6 grudnia

* * *

Pomyśl o 3 rzeczach, za które jesteś szczególnie wdzięczny/wdzięczna drugiej stronie. Możesz je spisać i zachować dla siebie, by o nich pamiętać. Możesz też podarować swoje odkryte na nowo powody do wdzięczności drugiej osobie w formie listu, opowiedzieć o nich, wysłać smsem.



Piątek
7 grudnia

* * *

„Niewidzialna ręka”. Zrób dzisiaj coś, co zawsze robi w Waszym podziale obowiązków Twój mąż/Twoja żona.



Sobota
8 grudnia

* * *

Pozwól dziś drugiej stronie ponarzekać. Nie bierz jej słów i emocji do siebie ani na siebie – gdy marudzi, wyraża jakoś swoje własne uczucia i potrzeby. Możesz zapytać: „Czego potrzebujesz, żeby poczuć się lepiej?”



Niedziela
9 grudnia

* * *

Jaką wspólną rozrywkę możemy dziś zaplanować? Wyjście, spotkanie z przyjaciółmi czy film obejrzany we dwoje w domu?



Poniedziałek
10 grudnia

* * *

Powiedz drugiej stronie dzisiaj o tym, że ją kochasz. Forma – dowolna. Możesz o tym opowiedzieć, napisać list, wysłać wiadomość. Upewnij się tylko, że to dobry moment i że możesz liczyć na uwagę drugiej strony, by nie wyszedł z tego autosabotaż.



Wtorek
11 grudnia

* * *

Poproś drugą stronę, by opowiedziała Ci o tym, co było/jest trudne dla niego/dla niej w małżeństwie własnych rodziców. Wysłuchaj bez oceniania, bez krytyki, bez prawienia kazań. Niech druga osoba poczuje się bezpiecznie, odkrywając swoje trudne wspomnienia.



Środa
12 grudnia

* * *

Powiedz drugiej stronie o tym, co w niej lubisz. Mogą to być rzeczy duże i drobiazgi.



Czwartek
13 grudnia

* * *

Wytłumacz i okaż zrozumienie zamiast osądzania i oskarżeń. Wytłumacz głupie słowo, spóźnienie, nieodebrany telefon, zapomniane kwity. Daj prawo do słabości i błędu – sobie i drugiej osobie.



Piątek
14 grudnia

* * *

Poproś o pomoc. Konkretnie i jasno. Pamiętaj, jak delikatna jest prośba – i czym różni się od pretensji i żądań. Wytłumacz, dlaczego to dla Ciebie ważne. Przyjmij odmowę, jeśli druga strona nie będzie w stanie spełnić Twojej prośby.



Sobota
15 grudnia

* * *

Zastanów się, co czujesz. Nie „jak się czujesz”, tylko co czujesz? Jeśli jest to przytłoczenie i presja, zastanów się, jak możecie zaplanować ten dzień, by zmniejszyć ilość rzeczy do zrobienia, a w zamian znaleźć sposób, czas i dobre myśli, by bardziej i więcej być razem.



Niedziela
16 grudnia

* * *

Zatrzymajcie się jeszcze na chwilę przy zaplanowaniu „ostatniej prostej przed Świętami”. Co będzie w tym czasie dla Was najważniejsze? Z czego zdecydowanie potrzebujecie zrezygnować, by na Waszej relacji nie zaciążyła frustracja i konflikty?



Poniedziałek
17 grudnia

* * *

Czy pamiętamy, co miało być naszymi 10 minutami dla nas samych – każdego dnia? Czy możemy do tego wrócić, jeśli się nam zgubiło?



Wtorek
18 grudnia

* * *

Podaruj dziś drugiej stronie pocałunek. Bez powodu. Może być kilka razy w ciągu dnia. Jeśli czujesz, że nie masz na to czasu, spróbuj tym bardziej. Jeśli nie możesz pocałować – przytul.



Środa
19 grudnia

* * *

Zgódź się na osobisty bałagan Twojej żony/ Twojego męża. Czy wiesz, że taka strefa osobistego nieładu jest potrzebna do życia? Nie rób dziś o to wymówek. Przyjmij jako część drugiej osoby, sferę znajdującą się w jej osobistych granicach.



Czwartek
20 grudnia

* * *

Zrób herbatę albo kawę (coś innego?). Dla siebie i dla niego/dla niej. Zwłaszcza jeśli się pokłóćcie albo macie trudniejszy moment.



Piątek
21 grudnia

* * *

Znajdź zdjęcie z czasów, gdy się poznaliście. Pomyśl w samotności:
Co wtedy Cię zachwyciło?
Gdzie ta rzecz jest teraz?
Jak możesz pomóc się jej odrodzić na nowo?
Opowiedz drugiej stronie o tym, jak się w niej zakochałeś/aś.



Sobota
22 grudnia

* * *

Przyjmij pomoc w niedoskonałej formie. Razem poszukajcie wszystkich spraw, które można zrobić prościej albo nie robić ich wcale, by Wasze dzieci mogły się połapać, co naprawdę jest ważne w Świątach.



Niedziela
23 grudnia

* * *

Pamiętaj o uśmiechu.
Uśmiechnij się do wszystkich
niewypałów. Krzywych
choinek, spalonych
pierników, potłuczonych
kubków. Pokaż, że drugi
człowiek jest dla Ciebie
ważniejszy niż rzeczy oraz niż
najbardziej choćby utrwalone
w Twojej głowie tradycje i
rytuały.



Poniedziałek
24 grudnia

Wigilia

* * *

W tym, co dzisiaj mówisz,
robisz, myślisz – wyraż to, że
kochasz.

