



Březen, SPOLU za kamna vlezem

INVESTUJ DO KOMUNIKACE

2. společný večer

Vítejte u druhého společného večera na téma komunikace. Doufáme, že jste si užili vaše první rande, a pokud jste to ještě nestihli, vraťte se i k předchozím materiálům. Věříme, že vám pomohou navodit u vás doma pěknou atmosféru a touhu po tom věci ve vztahu obnovovat. Dnešní téma bude trochu náročnější, ale velmi důležité. Nemějte obavy ani z "komplikací", které mohou u rozhovorů nastat. Je to totiž normální, že se i pěkná chvíle může přiostrit, když se otevírají témata, o kterých se často nemluví. **Nezoufejte.** Určitě nejste první ani poslední. Důležité je nevzdávat to a investovat trpělivě a dlouhodobě.





INVESTUJ DO KOMUNIKACE

ÚVOD:

Navážeme z minulého listu na verš, že Bůh je ten, který: „**oživuje mrtvé a volá věci, které nejsou, aby byly...**“ (Bible 21, Řím 4:17). Minulé téma bylo o naději a o tom, že nemusíme dělat za věcmi tečku, protože on může přinést život do oblastí našeho vztahu, které už nějak umřely. Navíc přidat také to, co ve vztahu ani nikdy nebylo. A spoléhání na Něj a Jeho pomoc, je naší nadějí.

Něco dělá Bůh, na to nestačíme. Ale! Spousta věcí je na nás. Je toho hodně, co můžeme udělat my. A i o tom bude dnešní rande.

Co teda můžeme udělat?

- a) Můžeme budovat vzájemnou blízkost, sdílet pocity, myšlenky, svůj svět s druhým partnerem, osobní komunikaci, můžeme se společně modlit.
- b) A taky obnovit činnosti, které jsme společně dříve dělali, protože společné zážitky velmi sblížíjí.

VAŠE DNEŠNÍ RANDE – máte opět něco dobrého na stole?

a) Vyjádření si uznání

Popřemýšlejte nad věcmi, které u toho druhého berete již jako samozřejmost. Co z toho, jaký je váš partner, si zaslouží uznání nebo poděkování? Napište 5 takových vyjádření uznání.

Např.: „Díky, že tak makáš, abychom se měli tak dobře.“; „Díky, že, se zastavíš a nasloucháš mi, když ti potřebuji něco říct.“; „Díky, že děláš náš domov útulným.“; „Děkuji, že se na tebe můžu vždycky spolehnout.“

Napište si to prosím, dejte si opravdu záležet a pak se tím navzájem potěšte.

1

2

3

4

5

Zde může pokračovat váš partner.

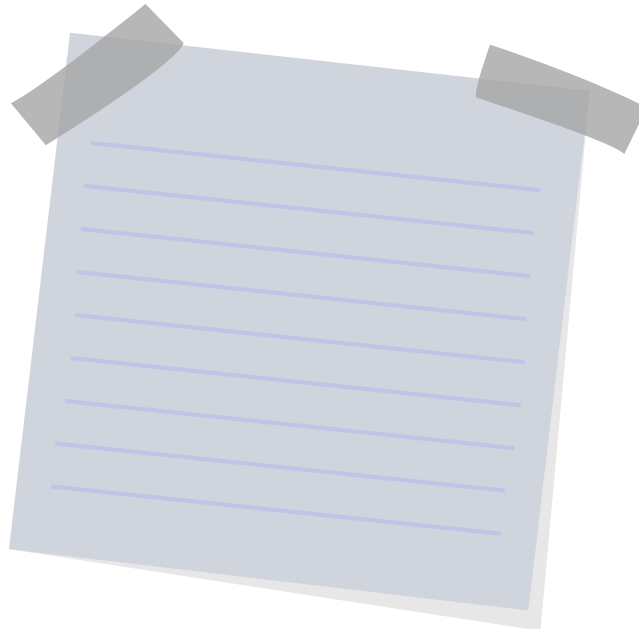
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Potěšilo vás to, co jste si o sobě četli? Pojďme dále zainvestovat do toho, co můžeme pro sebe navzájem udělat a přinést další radost do svého vztahu.

b) Napište si svá tři přání a způsob, jak by je váš partner mohl splnit.

Např.: „Dej mi najevo, když si všimneš, že se snažím.“; „Moc by mě potěšilo, kdybys v sobotu jel se mnou na kolo.“; „Překvap mě něčím příjemným.“

Sežeňte si každý svůj papírek a na ten napište svá přání. Pokud vám to přijde moc těžké je vymyslet nebo máte obavy, zda jste schopni je tomu druhému vyplnit, zkuste si na začátek napsat jen jedno malé přání. Papírky si poté vyměňte.



c) Podařilo se vám využít podnět z minulého pracovního listu a užít si spolu nějakou společnou aktivitu? Jestli ne, naplánujte si teď, co spolu podniknete během příštího týdne.

TIPY NA DALŠÍ KROKY:

a) Modlíte se spolu?

Najděte si každý chvilku na společnou modlitbu. Modlete se za věci, o kterých jste společně mluvili. Pamatujete z minulého prac.listu, každá modlitba je „hmota“, která se dává do misek před Božím trůnem (Zjevení 5:8; 8:3). Je významná, neztrácí se a má moc měnit věci ve vašem vztahu i rodině.

b) Rozhovor na zmírnění stresu

Každý den přináší svoje radosti, ale někdy i stresy. Věnujte 30 minut každý den rozhovoru „Jaký byl tvůj den miláčku?“. Účelem je probrat co dobrého se stalo, ale i externí vlivy stresu. Není to prostor pro vytahování témat vašeho vztahu. Pozorně si naslouchajte, střídejte se ve sdílení pocitů (rovina, která je osobní a velmi sblíží) a buďte k sobě pozorní (empatičtí a soucitní). Díky tomu získáte odměnu ve formě hlubšího emocionálního propojení ve vašem vztahu.

c) Cvičte se v naslouchání

- Popřemýšlejte vy sami, jak se cítíte, když vám někdo pozorně naslouchá.
- Jaké vlastnosti má ten, o kterém byste řekli, že je dobrý posluchač?
- Kolik času během rozhovoru vy sami skutečně nasloucháte?
- Zkuste popsát rozdíl mezi nasloucháním a posloucháním.
- Uvědomujete si, že máte nějaké filtry, které vám brání soustředěně naslouchat? Které to jsou?
- Jak jste na tom s empatií? Co si pod tím konkrétně představíte?
- Jaký význam má pro vás osobně? Umíte být empatičtí vůči svého partnerovi, nebo lidem okolo?

INSPIRACE:

SEMINÁŘ O KOMUNIKACI: Poslouchám - neslyším, Petr a Hana Špokovi.

V semináři jsou více probrána témata jako řešení konfliktu, vzájemné porozumění si, jak stěžejní vliv na každodenní život má rodný dům, ze kterého jsme vyšli, účinné naslouchání.

Seminář je na Youtube pod názvem:

Petr Špok – Seminář o komunikaci č.1 (4. 5. 2019)

Hana Špoková – Seminář o komunikaci č.2

Brožurky, které jsou k tomu používány, najdete v popisku videa pod kázáním „Investuj do komunikace“ z 14. 3. 2021.

(Nějaké brožurky máme ještě skladem na modlitebně AC Havířov, Selská 29. Možnost osobního vyzvednutí, zdarma. Kontakt na kancelář sboru 739 600 141.)