

DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

dla par



**WEDŁUG METODY
GOTTMANA**

OD

LOVE&MARY



ĆWICZ WDZIĘCZNOŚĆ Z

LOVE&MARY

Prowadzenie dziennika wdzięczności w związku może przynieść wiele korzyści dla twojego życia miłosnego i ogólnego samopoczucia.

Ten nowy nawyk może wzmocnić pozytywne nastawienie, budować odporność na drobne nieporozumienia i zachęcać do uważności.

Może pomóc Wam podkreślić znaczenie zarówno codziennych tych mniejszych, jak i ważnych chwil, a także otwiera drzwi do bardziej szczerych rozmów z partnerem.

Znajdziesz tu krótkie listy pytań, obejmujących szeroki zakres zasad metody profesora Gottmana, nad którymi możecie zastanowić się wspólnie lub w pojedynkę.

Nie jesteś fanem pisania? Nie przejmuj się, zamiast pisać możesz wykorzystać poniższe punkty jako temat do rozmów :)



Miłość, podziw i uznanie

Zidentyfikuj i wyraż cechy, które doceniasz/kochasz w swoim partnerze, duże lub małe, robisz to aby zintensyfikować pozytywne uczucia i szacunek w swoim związku.

1. Jakie trzy rzeczy najbardziej podziwiasz w swoim partnerze i dlaczego?

2. Kiedy twój partner jest dla ciebie najbardziej pociągający?

Jak możesz mu to zakomunikować?

3. Zapisz trzy rzeczy o swoim partnerze, za które jesteś mu wdzięczny i dlaczego.

4. Zastanów się nad sposobami, w jakie twój partner wyraża swoją miłość do ciebie.

Jak się z tym czujesz i dlaczego jesteś za to wdzięczny?



Miejsce na Twoje notatki



Marzenia i cele

Stwórz atmosferę, w której możesz otwarcie rozmawiać o swoich nadziejach, wartościach i przekonaniach oraz wspierać się nawzajem w realizacji zarówno indywidualnych, jak i wspólnych celów życiowych.

- 1. Napisz o sytuacji, w której Twój partner zapewnił Ci emocjonalne wsparcie lub zrozumienie.
Dlaczego jesteś wdzięczny za jego obecność w Twoim życiu?**
- 2. Napisz o wspólnym marzeniu lub celu, nad którym Ty i Twój partner pracujecie.
Co sprawia, że jesteś wdzięczny za wspólną podróż?**
- 3. Podziel się swoimi nadziejami i marzeniami dotyczącymi przyszłości Twojego związku.
Na jakie potencjalne przygody, rozwój lub doświadczenia czekasz i dlaczego jesteś za nie wdzięczny?**



Miejsce na Twoje notatki



Małe rzeczy często

Wyrażaj wdzięczność za małe, codzienne rzeczy, które robi twój partner, a które czynią twoje życie lepszym, nawet jeśli często pozostają niezauważone.

1. Podziel się z partnerem czymś małym lub prostym, co przynosi ci radość w codziennym życiu.

Dlaczego jesteś wdzięczny za to?

2. Opisz spontaniczny lub nieoczekiwany akt miłości lub czułości ze strony swojego partnera.

W jaki sposób rozjaśniło to Twój dzień i dlaczego jesteś za to wdzięczny?

3. Napisz małą notatkę miłosną lub wiadomość z wyrazami wdzięczności dla swojego partnera.

Jakie konkretne cechy, działania lub chwile chcesz docenić?

4. Zastanów się nad niedawnym aktem życzliwości ze strony partnera.

Jak się poczułeś i za co jesteś wdzięczny w tym geście?



Miejsce na Twoje notaki



Zabawa i przygoda

Nie zapomnij o zabawie! Znajdź czas na zabawę i radość w swoim związku, aby wzmocnić swoją przyjaźń.

1. Opowiedz o przygodzie lub podróży, w którą wyruszyłeś ze swoim partnerem.

Za jakie aspekty tego wspólnego doświadczenia jesteś wdzięczny?

2. Jeśli ciągle łapiesz się na niekończących się listach rzeczy do zrobienia lub monotonii codziennego życia, przeprowadź burzę mózgów na temat kilku sposobów, w jakie możecie odłożyć to wszystko na bok na jeden dzień lub popołudnie, aby dobrze się razem ze sobą bawić.

Co moglibyście robić razem?

3. Napisz o niedawnym momencie, w którym ty i twój partner dzieliliście się prawdziwym śmiechem lub doświadczyliście razem czystej radości.

Za co jesteś wdzięczny w tym momencie?



Miejsce na Twoje notatki



Pamiętne chwile

Wzmocnij swoją więź i mapy miłości, wspominając wspólne doświadczenia z przeszłości.

- 1. Opisz szczególny moment lub wspomnienie ze swoim partnerem, za które jesteś wdzięczny.**
- 2. Świętuj sukces, który osiągnął Twój partner. Jak czujesz się po tym dokonaniu i za co jesteś mu wdzięczny?**
- 3. Przypomnij sobie waszą pierwszą randkę. Co miał na sobie Twój partner? Czy wydawał się zdenerwowany?
Zastanów się nad swoimi myślami i uczuciami w tym momencie.**



Miejsce na Twoje notatki



Zarządzanie konfliktami i komunikacja

Prawidłowo zarządzany konflikt może pomóc ci dowiedzieć się więcej o swoim partnerze i ostatecznie zbliżyć was do siebie.

1. Podziel się sytuacją, w której Ty i Twój partner z powodzeniem rozwiązaliście konflikt.

Za jakie umiejętności lub podejście partnera jesteś wdzięczny w takich sytuacjach?

2. Podziel się niedawnym przykładem skutecznej komunikacji ze swoim partnerem.

Za jakie aspekty jego stylu komunikacji jesteś wdzięczny?

3. Czy są jakieś kłótnie, do których ty i twój partner ciągle powracacie? W jaki sposób zidentyfikowanie marzeń, wartości lub opinii leżących u podstaw konfliktu może pomóc w lepszym ich zrozumieniu?



Miejsce na Twoje notatki



Rozwój i zmiana

Częścią tego, co nadaje życiu sens, jest możliwość rozwoju i zmiany. Doświadczanie rozwoju ze swoim partnerem i wyrażanie wdzięczności za ten rozwój może poprawić twoje życie.

1. W jaki sposób zaobserwowałeś rozwój osobisty lub pozytywną zmianę w swoim partnerze?

Za jakie cechy lub zmiany jesteś wdzięczny?

2. Zastanów się, w jaki sposób twój związek przyczynił się do twojego rozwoju osobistego i samodoskonalenia.

Jakie cechy twojego partnera wspierały twoją podróż?

3. Napisz o sytuacji, w której Ty lub Twój partner wykazaliście się wrażliwością i znaleźliście w tym siłę. Dlaczego jesteś wdzięczny za ten przejaw autentyczności i zaufania w twoim związku?



Miejsce na Twoje notatki