



Pojďme si povídat...

Udělejte si na sebe čas minimálně 20 minut. Připravte si oblíbený nápoj, něco dobrého k tomu, usadte se tam, kde je vám dobře. Můžete si vyjít i na procházku. Nabízíme vám podněty pro společné povídání a otevírání se sobě navzájem.

Vytiskněte si následující nedokončené věty (pro každého zvlášť) a každý sám za sebe je vyplňte. Potom si papíry vyměňte a postupně si povídejte o těch vyjádřeních, která vás zaujala.

Témata si můžete i rozdělit a věnovat se jim na pokračování.

Zkuste být pozitivní, oceňovat druhého a citlivě vnímat zpětnou vazbu bez zobecňování (ty nikdy...), nálepkování (ty jsi...) a odsuzování (s tebou to nemá cenu...).

Cvičení má umožnit hlubší partnerskou komunikaci, která je základním předpokladem naplňujícího vztahu.

Nejšťastnější jsem byl/a

Rád/a vzpomínám

Chci ti poděkovat

Bojím se když

Cítil/a jsem se zklamaný/á

To co jsem se od tebe naučil/a je

Chtěl/a bych se víc dozvědět o

Možná jsem ti ještě nikdy neřekl/a, že

