

המסע הזוגי שלנו



אתם הנהגים הנוסעים על שני פסי הרכבת:



התמודדות
עם קושי,
שוני וכאב

כיף והנאה

הקפידו להטעין את שני סוגי המצברים
גראו יוגר ויוגר נופים יפים
וגעברו את המסע בהתרגשות ובאהבה



עושים כיף יחד!





תרגיל הכיפים

הצטיידו בדפים וכלי כתיבה
ושלושה מרקרים בצבעים שונים.

אתן 2 דקות, ברגע ששתי הדקות מתחילות כל אחד רושם לעצמו
כמה שיותר דברים שהוא רוצה לעשות עם בן/בת הזוג.
היו יצירתיים. היו רומנטיים.
המשיכו לכתוב עד שמסתיים הזמן.





רוצים לשפר את הקשר ביניכם?

השקיעו בזמן משותף של
חוויות מענגות לשניכם!

וכבר געברו אמצגת הבאה



האם עולות לכם מחשבות
"אם רק הוא יהיה יותר..." או
"אם היא רק תשנה את..."

מה הזכר שלך צריך לשנות כדי להיות גבר גאומאטיק?
מה אשתך צריכה לשנות כדי שגיהיה גאומאט את הפנטזיה שלך?

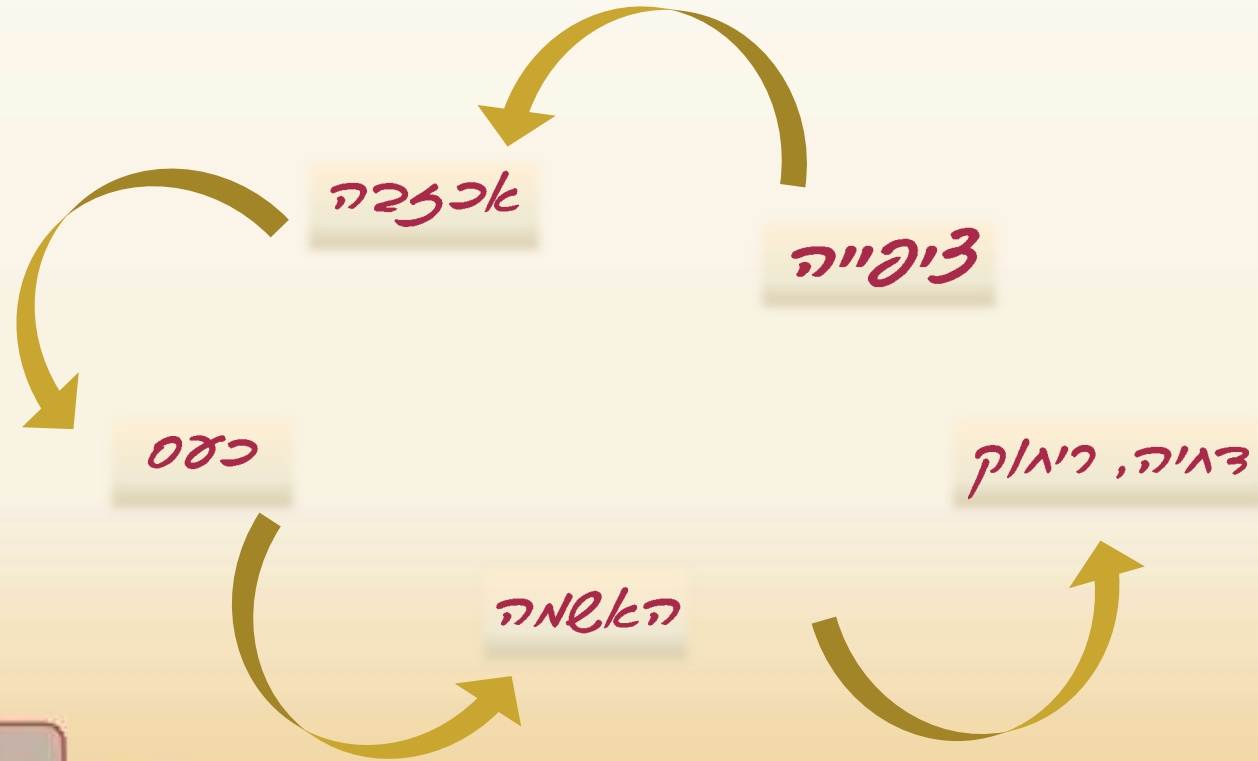


יוצרים גאון

- הצטיידו בדפים לבנים ובצבעים, צבעי מים זה מצוין או כל סוג אחר של צבעים.
- שבו אחד מול השני, וציירו את הזוגיות כל אחד כפי שהוא מדמיין אותה.
- אין שום צורך בידע בציור כי "מה שיוצא - אני מרוצה" - המטרה היא להעביר את הציפיות ואת התחושות דרך הצבע.



ההשלכות:





לפניכם משימה-

תיצרו את מפת הזוגיות שלכם

המשימה מורכבת מ-2 חלקים:

בחלק השני

תצרו את מפת הזוגיות שלכם מתוך התובנות שהסקתם



מיאוי טבלה

בחלק הראשון

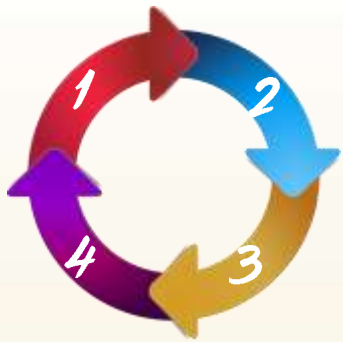
אתם מתבוננים בחוויות שלכם כילדים, ומשוחחים ביניכם על כך



מיאוי שאון

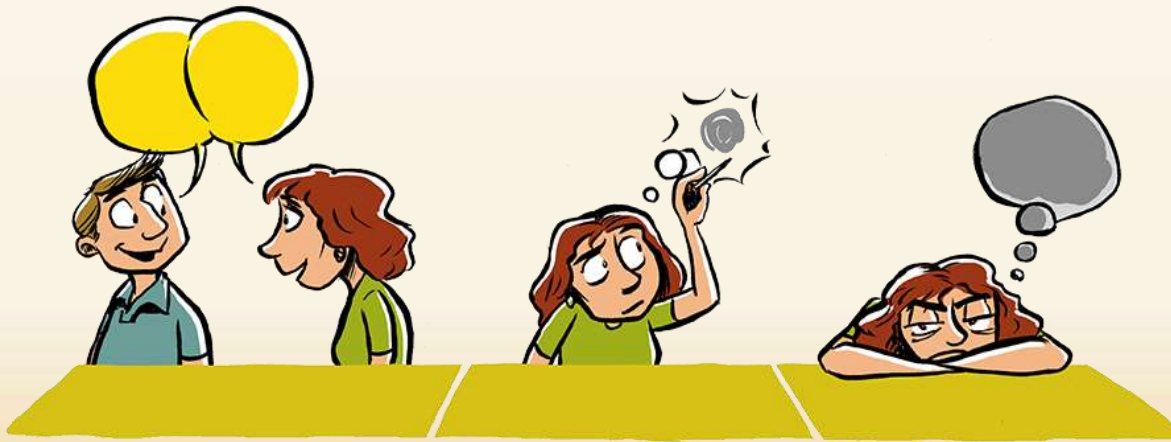


ויטמין יומי לזוגיות



שלב רביעי:

הבעת משאלות!
שתפו בכמיהות
ובחלומות,
ובמה שהנשמה
כוספת.



כא רגש הוא אגזיטיבי



זה בסדר להרגיש כעס!

אנו מבחינים בין רגש הכעס לבין הביטוי של הכעס



כל צורך הוא לגיטימי

דוגמאות לצרכים:



פרטיות

הקשבה

מיניות

אמפתיה

שינה

מגע

לא כל צורך יכול לבוא על סיפוקו מייד

שיתוף

חיבוק

שלווה

שקט

