SZCZĘŚLIWE MAŁŻEŃSTWO

FAKTY, MITY I FUNDAMENTY DŁUGOTRWAŁEGO ZWIĄZKU

Aleksandra Mroczko

17.05.2021

KIM JESTEM?

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

CO PROPONUJĘ?
1. Mity dotyczące związku.
2. Fundamenty szczęśliwej relacji.
3. Odwaga.
ALEKSANDRA
MROCZKO

MIT 1.
DWIE POŁÓWKI JABŁKA
ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem

MIT 2.
PARTNER/KA POWINNA SPRAWIAĆ,
ŻE CZUJĘ SZCZĘŚCIE.
ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem

MIT 3.
KOMUNIKACJA JEST KLUCZEM DO WSZYSTKIEGO.
ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem

(NIETYPOWE) FUNDAMENTY

Szczęśliwego związku

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

SPOSÓB PATRZENIA

Szklanka jest do połowy pusta czy pełna?

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

TEGO, NA CO PATRZYSZ JEST WIĘCEJ

1. Spójrz na nią, na niego świeżym okiem. Co widzisz pięknego?
2. Podziękuj, wyraź wdzięczność lub docenienie.
3. Przypomnij wspomnienie wspólnego czasu, który było miły.
4. Dostrzeż, co już wypracowaliście, osiągnęliście lub po prostu zawsze mieliście.

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

Photo: Hosein Ashrafosadat

ROZMOWY

O „bzdurach”

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

NICH „POROZMAWIAJMY” NIE BRZMI, JAK GROŹBA.

Aktualizujcie „mapę” drugiej osoby.

1. „Dzień dobry, jak Ci minął dzień?”
2. Dzielenie się codziennością.
3. Rozmowy o potrzebach, marzeniach, obawach, planach.
4. Wspólne nudzenie się.

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

OTWARTOŚĆ NA ROZWÓJ

Czyli na akceptacja dla zmian i chęć uczenia się.

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

WSPÓLNA PODRÓŻ PRZEZ ZMIANY

1. Nie szukaj tego „jak dawniej”. Ucz się tego, co jest teraz.
2. Unikaj etykiet.
3. Akceptuj to, co Was różni.
4. Określcie wspólne fundamenty i cele.

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

Photo: Gary Barnes

MIEJ ODWAGĘ KOCHAĆ
Zawsze jest dobry moment,
by dać miłość.
ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem

DZIĘKUJĘ ZA DZIŚ
1. Zadaj sobie **konkretne zadanie.**
2. **Opowiedz komuś** o tym szkoleniu. To umocni Ciebie i tą drugą osobę!
3. Skorzystaj z 10% **rabatu na Pudełko dla Par** na szkolenie **OdBuduj związek** z kodem **serotonina**
4. Znajdź mnie na Facebooku. Pozostaw **opinię.**
ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem