

7-ДНЕВНО ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО ЗА ПО-ДЪЛБОКА
ВРЪЗКА

7

ДНИ

по-близко

Практичен наръчник за
двойки, които искат повече
присъствие, разбиране и
истинска близост.

"Този наръчник не е за

*„поправяне“ на
връзката.*

*Той е поканен да ѝ
отделите внимание."*

Преди да започнете



Покана, не дълг

Тези 7 срещи са покана – не тест, не задача, не още едно „трябва“. Препоръчително е да ги направите в 7 поредни дни, за да се създаде ритъм.





Вашият ритъм

Ако животът ви не го
позволява – може да ги
разтеглите във времето, така
че да пасва и на двама ви.



Винаги до вас

Можете да се връщате към
този цикъл отново и отново,
когато усетите нужда от
повече близост, разговор или
свързване.

"Важно е не темпото,

а намерението."

Как да използвате картите?

1 Пространство

Седнете удобно и се пригответе за кратка 30-минутна среща.

2 Картите

Вземете 3 карти (или 1, ако не сте сигурни) и отговорете на въпросите им.

3 Ритуалът

Следвайте малкия ритуал за деня - от 1 до 7.

4 Рефлексия

Завършете с кратка рефлексия - споделете чувствата и мислите си от процеса.

"Преди да затворите страницата, запазете линка или свалете PDF, за да се върнете по-късно към предизвикателството за

следващия ден."

Малко контекст: Петте езика на любовта

Хората изразяват и усещат
любовта по различни начини.

Думи на утвърждение

За някои хора любовта се
усеща най-силно чрез думи.
Когато чуят „обичам те“,
„гордея се с теб“, „важен/а си
за мен“, нещо вътре в тях се
успокоява и се отваря.

Качествено време

Тук любовта се усеща, когато сте заедно истински - без телефон, без бързване, без разсейване. Не става дума за дълги часове, а за усещането: „Сега съм важен/а за теб.“

Подаръци

За този език подаръкът не е предмет, а знак: „Помислих за теб.“ Дори най-малкото нещо може да носи много смисъл, когато е дадено с внимание и грижа.

Жестове на грижа

(действия)

Някои хора усещат любовта най-вече чрез действия.

Когато някой им помогне, поеме нещо вместо тях или направи нещо конкретно за тях, това казва „грижа ме е“.

Физическо докосване

За този език любовта минава през тялото. Прегръдка, хващане за ръка, близост - това са начините, по които човек се чувства сигурен,

приет и обичан.

*Този наръчник минава
през всички тях - не
като теория, а като
преживяване.*

Вашето пътуване

Седем дни, седем стъпки към
дълбочината.

ДЕН 1

КАЧЕСТВЕНО ВРЕМЕ

ФОКУС: ПРИСЪСТВИЕ

Днес фокусът е да бъдете заедно не по навик, а с внимание - да сте истински там, един за друг, без разсейване.

Настройване (2-3 мин)

Седнете един срещу друг. Няколко бавни вдишвания. Погледнете се.

Карти за свързване

Седнете удобно. Всеки избира три карти - по една от трите вида. След това отговорете на въпроса от своята карта като първо го прочетете на глас. Редувайте се след всеки отговорен въпрос.

Малък ритуал

След въпросите останете 2 минути в тишина гледайки се в очите, без да говорите.

Затваряне: „Днес за мен беше важно, че...“

ДЕН 2

ДУМИ НА УТВЪРЖДЕНИЕ

ФОКУС: ИЗРАЗЯВАНЕ

Днес фокусът е върху думите - кажете нещо, което цените в партньора си, но обикновено остава неизречено.

Настройване

Припомнете си моменти, в които сте се почувствали подкрепени с думи от другия.

Карти за свързване

Седнете удобно. Всеки избира три карти - по една от трите вида. След това отговорете на въпроса от своята карта като първо го прочетете на глас. Редувайте се след всеки отговорен въпрос.

Малък ритуал

Кажете си по три изречения, започващи с: „Оценявам в теб...“

Затваряне

Погледнете се в очите и кажете:

„Благодаря ти, че виждаш това в мен. Чух те и го приемам.“

ДЕН 3

ПОДАРЪЦИ

ФОКУС: НАМЕРЕНИЕ

Днес фокусът е върху малък жест или подарък, който носи послание: „Мислех си за теб.“

Настройване

Можете да подготвите изненадващ подарък за другия - предмет, обещание, жест, писмо, стих - нещо ценно, но необичайно за партньора.

Карти за свързване

Седнете удобно. Всеки избира три карти - по една от трите вида. След това отговорете на въпроса от своята карта като първо го прочетете на глас. Редувайте се след всеки отговорен въпрос.

Малък ритуал

Разменете си нещо малко - бележка, предмет, жест. Разкажете защо точно това избрахте.

Затваряне: Споделете си как се почувствахте, докато подарявахте? А докато получаваште?

ДЕН 4

ЖЕСТОВЕ НА ГРИЖА

ФОКУС: ГРИЖА

Днес фокусът е върху действие - нещо конкретно, което правите за другия с намерение и внимание.

Настройване

Любовта често се крие в малките действия.

Карти за свързване

Седнете удобно. Всеки избира три карти - по една от трите вида. След това отговорете на въпроса от своята карта като първо го прочетете на глас. Редувайте се след всеки отговорен въпрос.

Малък ритуал

Направете нещо малко един за друг днес с ясното намерение да зарадвате другия.

*Рефлексия: Как се почувства докато се грижат за теб?
Как се почувства докато се грижиш за другия?*

ДЕН 5

ФИЗИЧЕСКО ДОКОСВАНЕ

ФОКУС: БЛИЗОСТ

Днес фокусът е върху физическата близост като начин да се почувствате сигурни, свързани и заедно.

Настройване

Докосването е език без думи.

Карти за свързване

Седнете удобно. Всеки избира три карти - по една от трите вида. След това отговорете на въпроса от своята карта като първо го прочетете на глас. Редувайте се след всеки отговорен въпрос.

Малък ритуал

Прегърнете се за една минута. Без думи. *(Истинската дълбочина на прегръдката започва след първите 20 секунди.)*

Затваряне: Споделете какво усетихте в тялото си?

ДЕН 6

ПОДРЕЖДАНЕ

ФОКУС: ОСЪЗНАВАНЕ

Да погледнем как се чувстваме, какво се случва между нас и какви модели на обич сме носили до момента. Целта е да видим ясно какво работи и какво искаме да променим.

Настройване

Поглед назад към изминалите дни.

Карти за свързване

Седнете удобно. Всеки избира три карти - по една от трите вида. След това отговорете на въпроса от своята карта като първо го прочетете на глас. Редувайте се след всеки отговорен въпрос.

Разговор: Кой език ви беше най-естествен? Кой - най-предизвикателен?

ДЕН 7

Какво вземам със себе си

ФОКУС: ИЗБОР

Какво искаме да правим оттук нататък, какви стъпки ще предприемем, за да продължим да се свързваме по осъзнат начин. Това е моментът да изберем съзнателно любовта, вниманието и присъствието помежду ни.

Настройване

Това не е край, а начало.

Карти за свързване

Седнете удобно. Всеки избира три карти - по една от трите вида. След това отговорете на въпроса от своята карта като първо го прочетете на глас. Редувайте се след всеки отговорен въпрос.

Въпросът (по 1 карта):

„Каква отговорност съм готов/а да поема за връзката ни?“

Малък ритуал

Завършете с изречението:

„Избирам да взема от преживяването със себе си...“

***"Вярваме, че нашето
предизвикателство ви е
дало повече яснота,
топлина и близост."***

Ако това преживяване беше полезно
за вас, споделете го с ваши
приятели. Не забравяйте да ни
тагнете.

Следете за нови предизвикателства
с вашите "Карти за свързване" в
социалните мрежи.

**Ако искате повече
дълбочина в
преживяванията, научете**

**за нашите събития на
сайта.**