

## Ćwiczenie – remanent małżeński

Na poniższe pytania odpowiadamy odpowiednio: 0 – nigdy; 1 – rzadko; 2 – czasami; 3 – zazwyczaj; 4 – zawsze

Czuję, że...

1	Mój współmałżonek regularnie obdarza mnie całą uwagą	
2	Mój współmałżonek rozumie mnie i popiera moje przekonania i wartości	
3	Mój współmałżonek okazuje mi uczucia poprzez dotyk bez intencji seksualnych	
4	Gdy się ranimy, potrafimy przeprosić i wybaczyć	
5	Mój współmałżonek słucha mojego punktu widzenia nawet, gdy sam ma odmienne zdane	
6	Potrafię rozmawiać ze współmałżonkiem o moich seksualnych oczekiwaniach i pragnieniach	
7	Potrafię rozmawiać ze współmałżonkiem o moich marzeniach i aspiracjach	
8	Mój współmałżonek skutecznie zachęca mnie i wspiera w tym, co robię	
9	Priorytetowo traktujemy nasze wspólne wyjście, przynajmniej raz na dwa tygodnie	
10	Często rozmawiamy o tym, co lubimy razem robić	
11	Potrafimy rozmawiać o emocjach, takich jak ekscytacja, nadzieja, żal, niepokój	
12	Współmałżonek wyczuwa moje potrzeby seksualne	
13	Współmałżonek wspomaga mój rozwój duchowy	
14	Współmałżonek zaspakaja moje potrzeby emocjonalne	
15	Jesteśmy zgodni co do formy naszych zbliżeń fizycznych	
16	Wspólnie omawiamy nowe pomysły	
17	Wspieramy się w realizowaniu celów dotyczących życia rodzinnego	
18	Mamy szereg wspólnych zainteresowań, które razem realizujemy	
19	Jestem zadowolony (a) z częstotliwości naszego współżycia małżeńskiego	
20	Kiedy mówię to, co czuję, współmałżonek potrafi mnie wysłuchać bez przerywania i krytykowania	

## Wyniki remanentu

Odpowiedzi	Mój wynik	Wynik współmałżonka
Budowanie przyjaźni (4,8,9,14,18)		
Pogłębianie komunikacji (1,5,11,16,20)		
Pogłębiania więzi fizycznej (3,6,12,15,19)		
Budowanie przyszłości (2,7,10,13,17)		

Przyjrzyjcie się nawzajem swoim wynikom i omówcie je, uwzględniając zwłaszcza różnice (chodzi o lepsze zrozumienie współmałżonka i być lepiej przez niego rozumianym)

„Potem Pan Bóg rzekł: nie jest dobrze, żeby mężczyzna był sam; uczynię mu zatem odpowiednią dla niego pomoc” Rodzaju 2,18

### Poznajemy siebie nawzajem

Niektóre potrzeby	Ja – wybieram 5	Współmałżonek – wybiera 5
<b>Afirmacja</b> – świadomość, że współmałżonek docenia ciebie, takim jakim jesteś		
<b>Aprobata</b> – otrzymywanie pochwał za to, co robisz dobrze		
<b>Bezpieczeństwo</b> – przekonanie o niezmiennej miłości współmałżonka i jego dożgonnej wierności		
<b>Czułość</b> – troska i bliskość wyrażona dotykiem		
<b>Intymność fizyczna</b> – możliwość regularnego wyrażania i przyjmowania miłości poprzez więź seksualną		
<b>Konwersacja</b> – rozmawianie o sprawach, które Was interesują lub są dla Was ważne		
<b>Otwartość</b> – przekonanie o szczerości współmałżonka w każdej dziedzinie Waszego życia, również w uczuciach i myślach.		
<b>Niepodzielna uwaga</b> – całkowite skupienie się na współmałżonku		
<b>Praktyczna pomoc</b> – doświadczanie pomocy współmałżonka w sprawach ważnych i drobnych		
<b>Prezenty</b> – otrzymywanie konkretnych dowodów miłości i pamięci		
<b>Szacunek</b> – uwzględnienie przez współmałżonka moich opinii i docenienie moich pomysłów		
<b>Towarzystwo</b> – robienie i przeżywanie różnych rzeczy razem		
<b>Wsparcie</b> – świadomość, że współmałżonek współpracuje z Tobą w osiągnięci Twoich celów		
<b>Wspólny czas</b> – świadomość, że mąż / żona regularnie rezerwuje czas, żeby spędzić go tylko z Tobą		
<b>Zachęta</b> – inspirowanie i podnoszenie na duchu przez współmałżonka		
<b>Zrozumienie</b> – świadomość, że współmałżonek wie, co jest dla mnie ważne		

- Na ile procentowo możesz określić, że ta potrzeba jest w twoim życiu zaspokojona?
- Do wybranych trzech potrzeb znajdź 3 strategie (czyli sposoby - podpowiedzi), poprzez które współmałżonek będzie mógł zaspokoić Twoją potrzebę. Strategia musi być godziwa.