

Słoik moich relacji

Materiały do przygotowania

Losy z poniższych kategorii, słoiki (umożliwiający włożenie ręki do środka) – opcjonalnie: worek, kapelusz, koszyk, itp.

Instrukcja

Każdy uczestnik losuje ze słoika (worka, kapelusza, kapelusza, itp.) cytat, temat do rozmowy, myśl lub wyzwanie na dany dzień. Następnie dzieli się swoimi spostrzeżeniami w grupie.

Myśli do refleksji

Co najbardziej podziwiam w relacji z moim przyjacielem?

Jak mogę okazać bliskim więcej wsparcia na co dzień?

W czym jestem naprawdę dobry?

Za co dziś szczególnie jestem wdzięczny/wdzięczna?

Czego nowego nauczyłem/am się ostatnio?

Jakie wspomnienie najbardziej mnie rozczuła?

Jak wyglądałby idealny dzień z kimś dla mnie bliskim?

Tematy do rozmowy

Opowiedz o czymś, co ostatnio Cię zaskoczyło pozytywnie.

Jak wygląda Twój wymarzony sposób na relaks?

Czego najbardziej bałeś/aś się jako dziecko?

Gdybyś mógł/mogła cofnąć czas i coś zmienić – co by to było?

Kiedy ostatnio poczułeś/aś się naprawdę doceniony/a?

Co dla Ciebie oznacza słowo „miłość”?

Co było Twoim największym sukcesem w ostatnim roku?

Jakie trzy rzeczy chcesz zrobić jeszcze w tym roku?

Czy jest coś, o czym boisz się rozmawiać?

Co według Ciebie jest najważniejsze w dobrej relacji?



Powiatowy Urząd Pracy
w Gliwicach

Wyzwania

Zrób dziś coś miłego bez zapowiedzi dla kogoś innego.

Napisz do drugiej osoby liścik z 3 powodami, za co ją cenisz.

Zrób wspólnie z bliskimi coś, czego dawno nie robiliście.

Powiedz dziś jeden komplement komuś bliskiemu.

Poświęć 1 minutę na przytulenie się z kimś bliskim bez słów.

Zrób listę 3 rzeczy, które chcesz przeżyć z kimś Ci bliskim.

Zrób coś, co wiesz, że sprawi radość drugiej osobie – bez pytania, bez oczekiwań.

Zadzwoń dziś do kogoś, z kim dawno nie rozmawiałeś.

Cytaty

„Kocha się nie za cokolwiek, ale pomimo wszystko.” Jan Twardowski

„Miłość to nie patrzeć na siebie nawzajem, ale patrzeć razem w tym samym kierunku.”
Antoine de Saint-Exupéry

„Najważniejsze w komunikacji jest usłyszeć to, co nie zostało powiedziane.” Peter Drucker

„Relacja nie polega na znalezieniu idealnej osoby, ale na nauczaniu się widzieć doskonałość
w niedoskonałej osobie.” Sam Keen

„Miłość to nie tylko słowa, ale także czyny.

To sposób wyrażania naszych uczuć w codziennym życiu.” Paulo Coelho

„Miłe słowa mogą być krótkie i łatwe do wypowiedzenia,
ale ich echo jest prawdziwie nieskończone”. Matka Teresa z Kalkuty

"Natura dała nam dwoje oczu, dwoje uszu, ale tylko jeden język po to, abyśmy więcej patrzyli
i słuchali, niż mówili" - Sokrates

„Komunikacja – ludzkie połączenie – jest kluczem do osobistego i zawodowego sukcesu.”
Paul J. Meyer