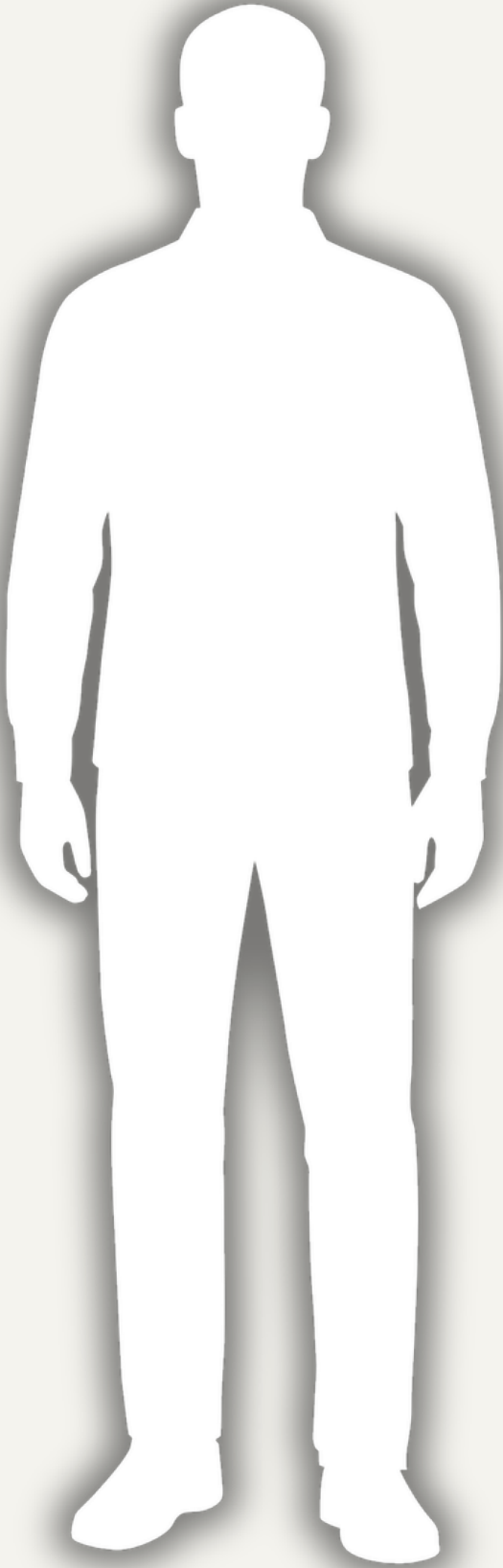




PYTANIA ZAMYKAJĄCE MODUŁ 4

Teraz, gdy wykonałaś/wykonałeś ćwiczenia z tego modułu, poświęć chwilę na refleksję:

INDYWIDUALNIE:

1. Czego najważniejszego dowiedziałam/dowiedziałem się o sobie w tym module?

.....

.....

.....

.....

2. Co było dla mnie najtrudniejsze w tych ćwiczeniach?

.....

.....

.....

.....

3. Które ćwiczenie było dla mnie najbardziej odkrywcze
Dlaczego?

.....

.....

.....

.....

4. Jaki jeden konkretny sposób komunikacji chcę zabrać z tego modułu do naszej codzienności?

.....

.....

.....

.....

5. Co chcę zmienić na podstawie tego, czego się dowiedziałam/dowiedziałem?

.....

.....

.....

KROK 3: Wypełnij drugą kolumnę

Teraz pomyśl: czego Ci brakuje? Bądź konkretna/konkretny:

Przykłady:

- “Potrzebuję słów uznania – chciałabym/chciałbym słyszeć częściej, że jestem atrakcyjna/atrakcyjny”
- “Potrzebuję dłuższej gry wstępnej” – “Potrzebuję spojrzenia bez oceny”
- “Potrzebuję inicjatywy z Twojej strony”
- “Potrzebuję 10 minut dziennie tylko we dwoje, bez telefonów”

[illegible]

Lub z codziennością:

- “Powiedział mi, że jestem piękna”
- “Zapytał, jak się czuję”
- “Spędził ze mną czas bez telefonu”
- “Docenił/a na głos coś, co zrobiłam/em”
- “Zauważył/a, że jestem zmęczona/y i zapytał/a, jak może pomóc”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KROK 2: Przetłumacz to na język potrzeb

Teraz weź każdą z tych rzeczy i przetłumacz z języka krytyki na język potrzeby:

PRZYKŁAD 1:

✗ Krytyka: “Nigdy mnie nie przytulasz”

✓ Potrzeba: “Potrzebuję czuć Twoją bliskość w ciągu dnia, bo to buduje moje poczucie bezpieczeństwa”

PRZYKŁAD 2:

✗ Krytyka: “Zawsze muszę o wszystko prosić!”

✓ Potrzeba: “Chciałbym, żeby czasem to Ty przejęła inicjatywę, bo to daje mi poczucie bycia pożądanym”

PRZYKŁAD 3:

✗ Krytyka: “Jesteś zawsze zajęty/zajęta telefonem”

✓ Potrzeba: “Potrzebuję czuć, że jestem dla Ciebie ważna, że masz dla mnie czas bez rozpraszaczy”

SYTUACJA 1

✗ Krytyka.....

.....

✓ Potrzeba.....

.....



02

TECHNIKA I ZADANIOWOŚĆ - KIEDY SEKS STAJE SIĘ PROJEKTEM

Ten moduł jest o puszczeniu. O rezygnacji z kontroli. O odkryciu, że **bliskość nie rodzi się z doskonałości, ale z autentyczności.**

Perfekcjonizm zabija intymność. Kiedy ciągle oceniasz: “Czy robię to dobrze? Czy partner jest zadowolony?” – nie możesz być obecna/obecny. Jesteś **w głowie, nie w ciele.**

Ten moduł nauczy Cię, jak wyjść z tego schematu. Jak zamienić zadaniowość na obecność. Perfekcjonizm na ciekawość. Presję na lekkość.

Kluczowe zdanie tego modułu: **NIE REGULUJ SIĘ DRUGIM CZŁOWIEKIEM. REGULUJ SIĘ RELACJĄ.**

ĆWICZENIE 2: 3 PYTANIA DO SIEBIE

CO TO ĆWICZENIE ROBI?

To ćwiczenie pomaga Ci zatrzymać się i zastanowić, co naprawdę dzieje się w Tobie, gdy myślisz o swojej seksualności.

Większość z nas żyje w szybkim tempie. Nie zastanawiamy się:

- Co ja czuję?
- Czego naprawdę potrzebuję?

Po prostu reagujemy.

To ćwiczenie pomaga wejść głębiej. I zobaczyć:

- To nie jest tylko o seksie. To jest o tym, że czuję się...
- Że potrzebuję nie orgazmu, a....

JAK WYKONAĆ TO ĆWICZENIE?

Będziesz potrzebować 10-15 minut czasu w spokoju.

KROK 1: Usiądź w ciszy

Usiądź wygodnie. Niech to będzie moment tylko dla Ciebie.

KROK 2: Zadaj sobie trzy pytania i zapisz odpowiedzi.

