

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



Drzewo docenienia i wdzięczności

DRZEWO DOCENIENIA I WDZIĘCZNOŚCI

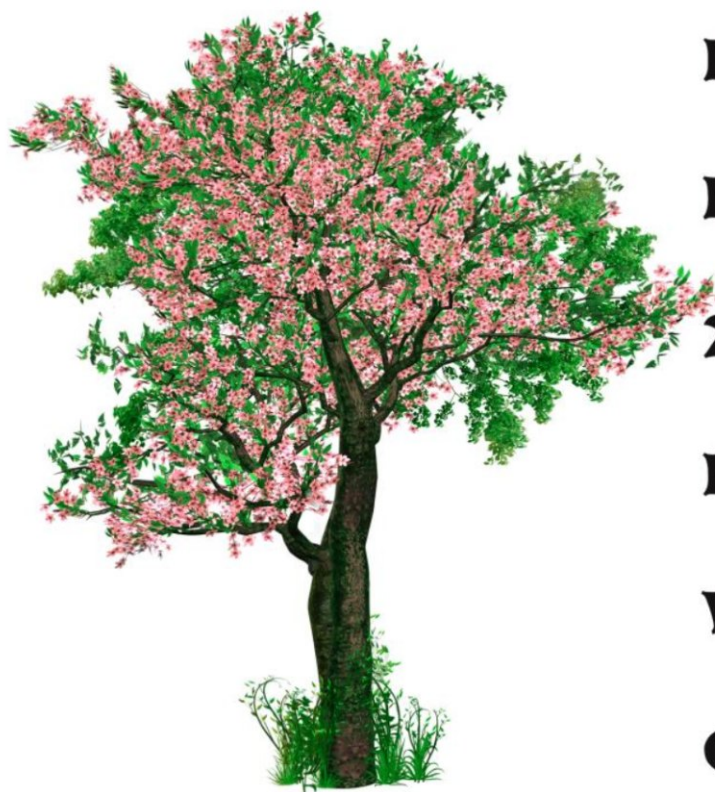


odpowiednie dla dorosłych

Gdyby tylko odrzucenie wszelkich uprzedzeń i lęków było możliwe! Gdyby choć na minutę móc je wypuścić z garści, oddać chwili niepamięci, zachłusnąć się świeżością spodziewania się niespodziewanego, dobrego, tego co ma nadejść, aby wnieść tego „ducha świeżości i nowości”, jaki porwał Wasze serca gdy poznaliście się, gdy byliście tak zachwyceni sobą, pełni pozytywnych oczekiwań, marzeń, wizji... Gdyby móc znów ożywić ten stan, choćby tylko w wyobraźni i przypomnieć sobie to uczucie – nie poddając go żadnej analizie, osądom, ocenom. Zamknij oczy i wyobraź sobie ten stan. Nie spiesz się. Może masz ochotę włączyć w tle ulubioną muzykę, a może chcesz ją sobie wyobrazić?... Niech to wspomnienie momentu, w którym byłeś gotów oddać wszystko, by tylko być obok tej drugiej osoby choć chwilę dłużej... Gdy tęskniłeś tak, że trudno było skupić się na innych czynnościach... Gdy wszyscy zastanawiali się, co się z Tobą dzieje, a Ty miałeś ochotę obdarzyć ich tym wspaniałym uczuciem, które sam przeżywałeś, by też mogli go doświadczyć i się nim cieszyć... Żadne słowa nie potrafiły wtedy wyrazić tej wielkiej radości, błogości, nadziei i ekscytacji które czułeś na myśl o kolejnym spotkaniu z ukochaną osobą.... Zatop się w tej chwili. Daj sobie tyle czasu ile pragniesz, aby cieszyć się tym stanem, który wtedy Cię ogarniał. Bez porównywania go z chwilą obecną. Po prostu uznaj istnienie tamtego stanu z przeszłości, bez żadnej analizy wróć w tamto miejsce i poczuć się bezpiecznie, jakby nie istniało ani wczoraj, ani jutro.

Spokojnie powróć „do siebie”. Oddychaj równo i spokojnie.

A dziś? Siedzicie obok siebie. COŚ już nie wygląda tak, jak wtedy. Trudno byłoby narysować drogę, która prowadziła od „Wtedy” do „Dziś”. W trakcie tej drogi perspektywa, którą mieliście na początku, gdzieś się zatarła, gdzieś oboje zagubiliście ją w wirze codziennych spraw. A przecież to nadal Ty, to nadal On czy Ona. Przecież gdybyście spotkali się dzisiaj po raz pierwszy, znów moglibyście się sobą zachwycić dokładnie tak samo jak dawniej...



Droga

Razem

Zawsze

Ewoluuje

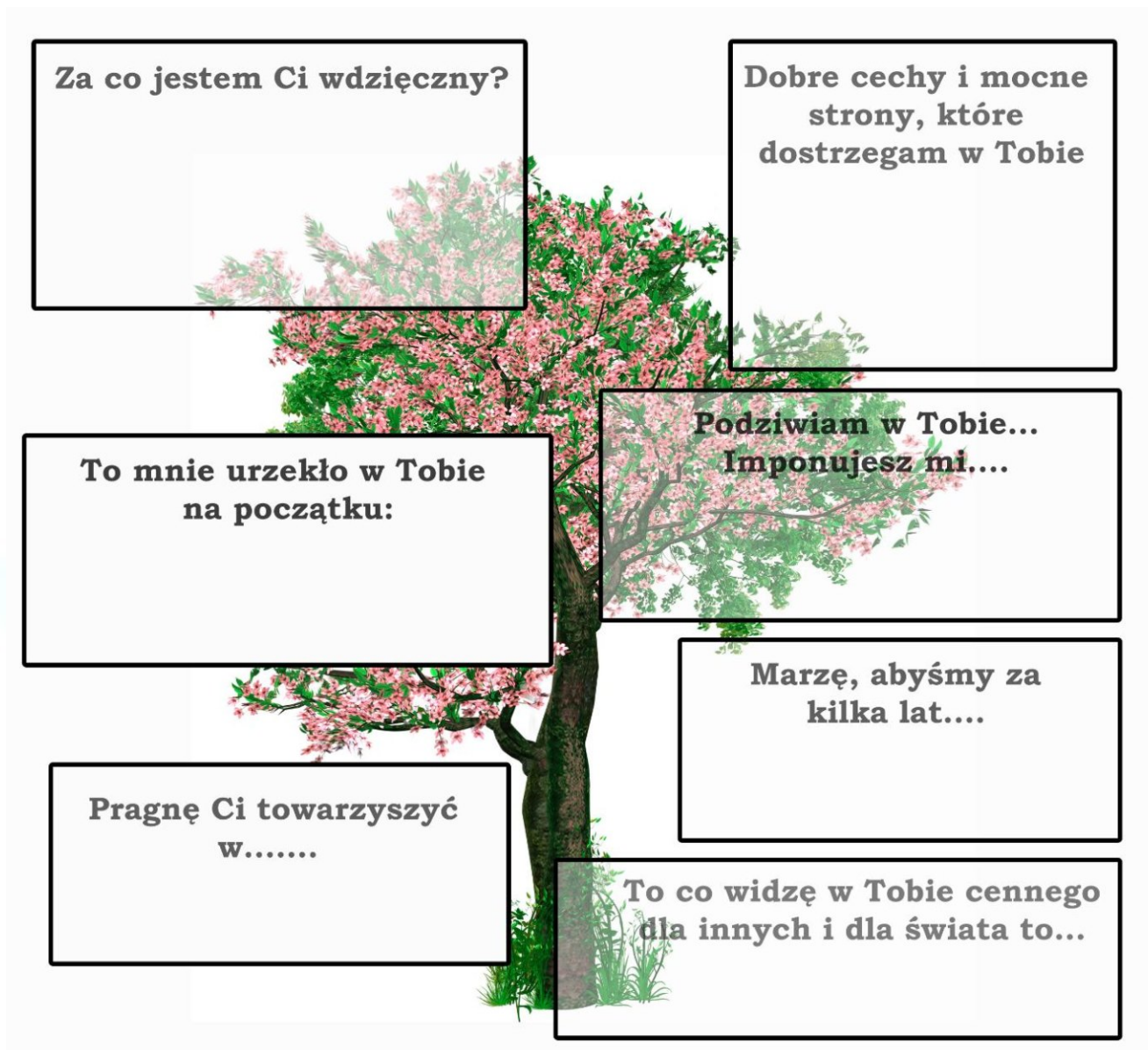
Więc

Oczyszczaj ją

z nagromadzonych przeszkód, uprzedzeń, barykad i zranień. Doceniaj i podlewaj Wasze wspólne drzewo by rosło i wydawało owoce.

Wyzwanie dla każdego z Was:

Na drzewie docenienia i wdzięczności (wydrukuj lub przerysuj) znajdziecie pola, które należy wypełnić **Dobrymi Rzeczami** na temat partnera. Jak proste okaże się dla Was to zadanie, będzie cenną informacją o kondycji Waszej relacji i nastawieniu serca do drugiej osoby – a te przecież bardzo silnie wpływają na jakość wzajemnej komunikacji. Z tego ćwiczenia płynie więcej korzyści, niż jesteście w stanie teraz sobie to wyobrazić. A więc ... do dzieła!



Gdy będziecie już gotowi, po wykonanym zadaniu, włożcie Wasze kartki do koperty i zaklejcie. Wymieńcie się kopertami i w ciszy przeczytajcie, co o osobie napisaliście.

Następnie, po przeczytaniu słów docenienia i wdzięczności na swój temat, na osobnej kartce odpowiedzcie na poniższe pytania i wręczcie te kartkę partnerowi.

1. Co mnie najbardziej zaskoczyło w tym, co o mnie napisałeś?
2. Za co, z tego czego dowiedziałem się od Ciebie o sobie jestem Ci wdzięczny?
3. Co z tych rzeczy szczególnie pragnę pielęgnować dla naszego dobra?
4. Co pragnę Ci dawać z siebie każdego dnia?

Opracowała
Anna Tomczyk