

Kedves Kalandtúrázó Pár!

Szeretettel hívunk Benneteket, hogy csatlakozzatok a Házasság Hete programjaiba!

Páros Kalandtúrát szervezünk **2019. február 10. és 17. között**, amire nemcsak a házasokat, hanem a jegyesek, együtt járókat is hívjuk. A kapcsolatépítő feladatok között szép számmal akad szabadon választott időpontban vagy otthon teljesíthető is.

A Házasság Hete programjai a házasságotok kiteljesedését igyekeznek segíteni. A Bibliában a teljességet gyakran a 7-es számmal fejezik ki, reméljük a Kalandtúra egy-egy feladata is e felé a teljesség felé visz Benneteket. Próbáljatok meg legalább 7 feladatot teljesíteni ezekben a napokban!

Feladatok:

1. **Egy csésze kávé vagy forró csoki... és egy jó beszélgetés.** A Kalandtúra ideje alatt üljetek be egyszer egy kávézóba, és egy csésze forró ital mellett evezetek a mélyre a kapcsolatotokban! Néhány segítő kérdést a levél végén találtok.
2. **Ép testben ép lélek.** Kapcsolódjatok ki egy kis mozgással! Sétáljatok a természetben, vagy sportoljatok, esetleg wellness-ezzetek együtt, újabb közös élményt szerezve!
3. **Egy jó film ellazít.** Nézzetek meg együtt egy romantikus filmet, például a *Szerelmünk lapjai* címűt! Melyik rész tetszett benne legjobban, és miért? (A film elérhető a videa.hu oldalon is.)
4. **A szeretet mint költőanyag:** Emlékszel még a társad szeretet-nyelvére? Melyik szeretet-nyelven keresztül érzi a másik leginkább a törődésedet? Elismerő szavak? Minőségi idő? Testi érintés? Ajándékozás? Szívességek? Ha szeretnétek a szeretet-nyelvekről többet tudni, Gary Chapman könyvei segítenek ebben.
5. **Kedvenc fotótok utolsó randevúnról.** Keressetek egy közös képet az elmúlt hetekből-hónapokból, amin csak ketten vagytok. Miért erre a képre esett a választásotok?
6. **Társas-párbaj:** Vegyetek elő egy társasjátékot egyik este, és játszatok együtt! Kettesben vagy barátokkal, gyerekekkel!
7. **Találkozunk végre!** Hívjatok el magatokhoz vagy látogassatok meg egy olyan párt, akivel régóta nem találkoztatok vagy szeretnétek jobban megismerni. Lehet barát, rokon, munkatárs, szomszéd vagy akár egy másik túrázó pár.
8. **Lepd meg a másikat!** Egy kedves gesztus vagy ajándék jól esik a másinak. Lepjétek meg egymást valamivel.
9. **Együtt készítve finomabb...** Főzzetek valami finomat közösen, akár a gyerekeket vagy barátokat is bevonva. Az élményekkel fűszerezett receptet tegyétek el az egyik szakácskönyvbe, talán évek múlva jól esik visszaemlékezni erre a napra.
10. **PS.: I love you:** A mai napon lepjétek meg egymást a legváratlanabb helyzetekben szeretet üzenetekkel. Pl. SMS, elrejtett szeretlek üzenet a hűtőben, a könyvben, a táskában... Este beszéljétek meg!
11. **Szerepcseré:** Beszéljétek meg egyik nap, hogy valamilyen tipikusan külön végzett szerepben szerepet cseréltek. Pl. bevásárlás, vacsorakészítés, szülői értekezlet, ügyintézés, mosogatás. Beszéljétek meg utána, hogy milyen érzés volt?
12. **internet és TV mentes nap:** egy napot töltsétek el a külvilág nélkül. Helyette beszélgetsetek.

Jó túrázást és szép élményeket kívánunk Nektek!

A szervezők

Mankó a beszélgetéshez

(forrás: <https://anniewrightpsychotherapy.com/99-questions-to-help-strengthen-the-emotional-intimacy-of-your-relationship/>)

Előfordulhat, hogy nehezen indul a beszélgetés vagy nem tudunk a felszínről mélyebbre evezni. Jó, ha kéznél van egy kis segítség ilyenkor.

Tanácsok:

- Üljünk egymással szemben, nyugodt körülmények között!
- Ne támadjunk, ne védekezzünk! Fogjuk vissza az érzelmi megnyilvánulásainkat!
- Ne a másik személyéről, hanem a viselkedéséről beszéljünk!
- Ha túlzottan felzaklat minket a beszélgetés, halasszuk el egy későbbi alkalomra!

Mi tetszett bennem, amikor először megláttál?

Melyik tulajdonságaimat tartottad vonzónak kapcsolatunk elején?

Mik azok az első emlékek együtt, amikre szívesen emlékszel?

Melyik volt a legemlékezetesebb randink? Miért?

Mik azok a pozitív dolgok, amik egy párrá kovácsolnak minket? Amiben mások vagyunk a többi párnál?

Mik azok az apró dolgok bennem, amik az őrületbe kergetnek, de mégis szereted?

Mondj példát olyan tulajdonságaidra, amiktől szerinted erősödik a kapcsolatunk?

Mi a legjobb tulajdonságod, amit az édesanyádtól vagy az édesapádtól kaptál?

Ha az életed egy dal lenne, milyen stílusú lenne?