

Kedves Kalandtúrázó Pár!

Szeretettel hívunk Benneteket, hogy csatlakozzatok a Házasság Hete tatai programjaiba!

Páros Kalandtúrát szervezünk **2019. február 10. és 17. között**, amire nemcsak a tatai házасokat, hanem a Tatán élő jegyesek is hívjuk, továbbá azokat is, akik Tatán kötöttek házasságot, vagy ide tervezik az esküvőjüket.

A kapcsolatépítő állomások-feladatok között szép számmal akad szabadon választott időpontban vagy otthon teljesíthető is. Az állomások teljesítését a párok egy papír alapú **útlevélben igazolhatják, a helyszínen vagy a záródélutánon kapott matrica beragasztásával**. Ha nem tudtok Tatára utazni, otthon is teljesíthetitek a „túrát”.

Az útlevél átvehető a tatai Kapucinus templomban (Tata, Bartók Béla út 1.), vagy letölthető a www.tataikapucinus.hu oldalról.

A kalandtúra zárásaként **február 17-án 16 órakor élménybeszámoló délutánt** tartunk, ahol az útlevéllel érkező és legalább 7 feladatot teljesítő párok között egyéb nyeremények mellett kisorsoljuk a fődíjat, egy 2 személyre szóló gyertyafényes vacsorát!

A Házasság Hete programjai a házasságok 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. **Az útleveletekbe ezért legalább 7 matricát szerezzetek!** A tataihazassaghete@gmail.com címre küldött válaszokat a Kalandtúra végén összesítjük, és 7 feladat teljesítése esetén nevetek bekerül a sorsolásba. Ez egyben azt is jelenti, hogy ily módon járultok hozzá nevetek és e-mail címek kezeléséhez a Kalandtúra ideje alatt az ehhez kapcsolódó feladatokban.

Feladatok:

- Egy csésze kávé vagy forró csoki... és egy jó beszélgetés.** A Kalandtúra ideje alatt üljetek be egyszer egy kávézóba, egy csésze forró ital mellett evezetek a mélyre a kapcsolatotokban! Néhány segítő kérdést a levél végén találtok. KüldjeteK egy képet a fenti e-mail címre a helyszínről!
- Ép testben ép lélek.** Kapcsolódjatok ki egy kis mozgással! Sétáljatok a természetben, vagy sportoljatok, esetleg wellness-ezzetek együtt, újabb közös élményt szerezve! KüldjeteK erről egy képet a fent megadott e-mail címre!
- Egy jó film ellazít.** Nézzetek meg együtt egy romantikus filmet, és írjátok meg, hogy melyik rész tetszett nektek legjobban, és miért! Ajánljuk a *Szerelmünk lapjai* című filmet, ami elérhető itt: <https://video.hu/video/film-animacio/szerelmunk-lapjai-teljes-film-drama-filmszinhaz-movie-rDnTB0fGZ5WQBeLdhttps://video.hu/video/film-animacio/szerelmunk-lapjai-drama-romantikus-sGFVma1m4GnWZZp8>
- A szeretet mint kötőanyag:** Emlékszel még a társad szeretet-nyelvére? Melyik szeretet-nyelven keresztül érzi a másik leginkább a szeretetedet? Elismerő szavak? Minőségi idő? Testi érintés? Ajándékozás? Szívességek? Ha szeretnétek a szeretet-nyelvekről többet tudni, Gary Chapman könyvei segítenek ebben benneteket. Írjátok meg nekünk, hogy szerintetek és a társatok szerint mi a szeretet-nyelvek! Vajon egyeznek az elképzelések?
- Kedvenc fotónk utolsó randevúnkról.** KüldjeteK nekünk egy közös képet az elmúlt hetekből-hónapokból, amin csak ketten vagytok. Miért erre a képre esett a választásotok?
- Társas-párbaj:** Vegyetek elő egy társasjátékot egyik este, és játszatok együtt! Kettesben vagy barátokkal, gyerekekkel! Készítsetek róla egy fényképet, és küldjeteK el e-mailen!
- 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 egy másik túrázó pár (így két legyet üthettek egy csapásra). KüldjeteK fotót a találkozásról!
- Lepd meg a másikat!** Egy kedves gesztus vagy ajándék jól esik a másiknak. LepjeteK meg egymást valamivel. Ha szeretnétek a meglepetés mellett matricát is kapni, írjátok az útleveletek hátoldalára, hogy mi volt a meglepetés. A záródélutánon megkapjátok a matricát.

9. **Együtt készítve finomabb...** Főztek valami finomat közösen, akár a gyerekeket vagy barátokat is bevonva. Az élményekkel fűszerezett recepteket várjuk e-mailen!
 10. **„Mi van ide írva?”** Elrejtettünk egy idézetet a tatai templomok ajtaján. Látogassatok el a Kapucinus templomba, a Nagytemplomba és a Református templomba (vagy legalábbis a kapujához) és az idézetet küldjétek el a tataihazassaghete@gmail.com címre!
 11. **„Úgy táncolnék veled...”** Gyertek el a Kapucinus Bálba február 3-án! Az egyházközségi bál az Edzőtábor dísztermében lesz, jelentkezni a Kapucinus templomban lehet. www.tataikapucinus.hu
 12. **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!
 13. **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?
 14. **internet és TV mentes nap:** egy napot töltsétek el a külvilág nélkül. Helyette beszélgetsetek.
- +1 **Élménybeszámoló záródélután** február 17-én délután 16-18 óráig. Itt megkaphatjátok a matricákat és részt vehettek a sorsoláson, ahol kiderül, hogy kik nyerik a fődíjat. Helyszín: A tatai kapucinus templom földszinti terme. Nagyon örülünk, ha egy kis sütit hoztok erre az alkalomra.

Jó túrázást és szép élményeket kívánunk Nektek!

Albert atya
és 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?