

## TALIA ATUTÓW DLA PAR – FORMULARZ ZMIAN

*W poprzednim formularzu udzieliłaś/-eś wielu odpowiedzi. Dzięki nim precyzowałaś/-eś na czym ma polegać udany i satysfakcjonujący związek, znajdowałaś/-eś te momenty, w których choć do pewnego stopnia miałaś/-eś poczucie, że tworzycie z partnerem/partnerką udany związek, nazwałaś/-eś również, jakimi dysponujecie umiejętnościami, cechami charakteru, które mogą być pomocne w budowaniu takiego związku. Być może odkryłaś/-eś, że już w pewnym stopniu tworzycie udany i satysfakcjonujący związek. Jeśli jednak pracujesz z tym formularzem, oznacza to, że chcecie, aby w Waszym związku było lepiej, niż obecnie.*

1. Zaznacz jeszcze raz na skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza: „obecnie w bardzo małym stopniu tworzymy udany i satysfakcjonujący związek”, a 10 oznacza: „obecnie w bardzo dużym stopniu tworzymy udany i satysfakcjonujący związek”, odpowiadające Waszej sytuacji miejsce!

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

2. Na podstawie: a) wyobrażeń Twoich i Twojego partnera o tym, na czym ma polegać udany i satysfakcjonujący związek, b) takich momentów w przeszłości, w których miałaś poczucie, że tworzycie udany i satysfakcjonujący związek, **wyobraź sobie taki moment w Waszej niedalekiej przyszłości, w którym na skali od 1 do 10 będziesz mógł ocenić Wasz związek trochę wyżej, niż obecnie.**

|   |  |
|---|--|
| Co innego będzie między Wami, co pozwoli tak ocenić Wasz związek?                         |  |
| Co takiego będziesz robić, co będzie sprzyjające, pomocne, użyteczne dla Waszego związku? | Co takiego będzie robić Twój partner, co będzie sprzyjające, pomocne, użyteczne dla Waszego związku? |

3. Teraz na podstawie powyższej odpowiedzi zastanów się i napisz, jakie będą Twoje najbliższe dwa lub trzy kroki w kierunku tego, abyś rzeczywiście za jakiś czas mógł powiedzieć, że na tej skali od 1 do 10 jesteście trochę wyżej niż obecnie (może o 0,5 lub 1). Pisz o tym: **co, gdzie, kiedy i w jaki sposób zrobisz, kto będzie Ci w tym pomagał, jakie myśli i uczucia będą pomocne przy wykonywaniu tych kroków.**

Proszę Cię o to, abyś pisał o tym co Ty będziesz robił, bo na to masz największy wpływ. Oczywiście możesz poprosić Twojego Partnera, aby robił rzeczy, które wg Ciebie będą przydatne dla Waszego związku.

|        |
|--------|
| Krok 1 |
| Krok 2 |
| Krok 3 |

**Jeśli już wiesz co zrobić, to zostaw ten formularz w bezpiecznym miejscu i przejdź do działania. Potem możesz przejść do punktu 4 w tym formularzu. Pamiętaj, abyś zwracał uwagę nawet na najdrobniejsze zmiany - z nich bowiem składa się wszystko co jest ważne i istotne w życiu każdego z nas! Jeśli coś działa rób to dalej!**

4. Zgodnie z zaplanowanymi krokami do tej pory podjąłem następujące działania, które przyniosły następujące zmiany:  
(możesz również obserwować i pisać o tym, co robi Twój Partner)

| <b>O mnie</b>  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <b>Co i jak zrobiłem?</b>                                  | <b>Jakie to wywołało zmiany?</b> |
|  |                                  |
|  |                                  |
|  |                                  |
|  |                                  |
|  |                                  |
| <b>O moim partnerze, co zrobił, a co ja zauważyłam/-em</b> |                                  |
| <b>Co i jak zrobił mój partner?</b>                        | <b>Jakie to wywołało zmiany?</b> |
|  |                                  |
|  |                                  |
|  |                                  |

5. Obecnie Naszą sytuację na skali od 1 do 10 oceniam na:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

**Porozmawiaj teraz ze swoim partnerem na temat odpowiedzi, jakich udzieliliście na poszczególne pytania. Zastanówcie się w jaki sposób to, co z nich wynika, będzie dla Was przydatne!**

**Jeśli to, co wspólnie osiągnęliście jeszcze Wam nie wystarcza, a realne jest abyście mogli jeszcze zmienić coś na lepsze, weźcie kolejne "Formularze Zmian" i kontynuujcie wspólną pracę!**

**Życzę powodzenia! Tworzenie dobrego związku wymaga ciągłej troski i uwagi!**