

MINDFUL MOMENTS

Relationship check-in

Conectează-te cu partenerul tău prin întrebări profunde

Între job, cumpărături, pregătit masa, îngrijirea casei și poate chiar a copiilor ne rămâne foarte puțin timp de petrecut în doi. De multe ori, chiar dacă timp există, îl petrecem uitându-ne la filme, vorbind despre muncă, despre viitor sau ne descărcăm asupra partenerului/partenerei noastre supărările și grijile. Cert este că puțini ne aducem aminte să ne conectăm cu persoana alături de care trăim și să alocăm timp pentru a descoperi ce se întâmplă cu nevoile celuilalt. Ne-am gândit că ar fi benefic pentru noi toți să construim o serie de întrebări pe care din când în când să i le punem partenerului/partenerei noastre pentru a consolida relația și pentru a crea un spațiu intim de conectare profundă.

Asigură-te că nu vă deranjează nimeni și că iubitul/iubita ta este într-o stare de spirit potrivită pentru un astfel de moment. Nu forța lucrurile și dă-i voie celuilalt să fie la rândul său pregătit să deschidă ușa sufletului său. Poți aprinde lumânări, pune muzică de relaxare sau creează o atmosferă plăcută în orice mod consideri că v-ar relaxa pe amândoi. Spune-i partenerului/partenerei tale că te-ai gândit că ar fi benefic să aveți o discuție de suflet pentru a vă conecta unul cu celălalt și pentru a vă deconecta de la ce vă ocupă mintea în mod obișnuit. Așezați-vă în poziții confortabile, aproape unul de celălalt și asigurați-va că vă puteți privi direct în ochi. Dacă doriți vă puteți adresa aceeași întrebare unul altuia, dacă nu, fiecare poate întreba ce simte. Poți alege din lista de mai jos întrebările cu care rezonzi sau poți formula tu întrebări personalizate, inspirându-te de aici.



Întrebări mindful pentru a te conecta cu partenerul tău

Aș vrea să știu când ai fost ultima dată cu adevărat fericit/ă.

Te simți mai degrabă fericit/ă în general sau nefericit/ă? Ce ar putea să te facă mai fericit/ă decât ești, în ceea ce privește relația noastră?

Ce aș putea să fac dimineața să îți ofer o bucurie și să-ți fac ziua mai frumoasă?

Dacă ai fi singur/ă acasă cum ți-ai petrece seara?

Există vreo nevoie pe care tu o ai și eu nu fac nimic să te ajut să o îndeplinești?

Îți aduci aminte de ce te-ai îndrăgostit de mine?

Ce-ți place cel mai mult să facem împreună?

Dacă ai putea schimba ceva în comportamentul meu, ce anume ai dori să schimbi?

Unde ți-ar plăcea să ne petrecem următoarea vacanță?

În ce momente simți cel mai puternic cât de mult te iubesc?

Ce te relaxează cel mai mult?

Weekendul viitor vreau să facem ceva ce îți dorești de mult timp și nu ai apucat să faci. Ce anume ți-ar plăcea să faci?

Când te simți trist/ă și/sau supărat/ă ce anume te-ar ajuta să te simți mai bine?

Când te simți cel mai apropiat/ă de mine?

Ți-ar plăcea să te surprind mai des?

Te simți plictisit/ă uneori de activitățile noastre comune? Ți-ai dori să încercăm ceva nou?

Ai nevoie să îți spun ce simt pentru tine mai des decât o fac?

Dacă ai putea schimba ceva în relația noastră ce anume ți-ai dori să schimbi?

Care sunt cele mai mari dorințe ale tale pentru următorii trei ani?

Întrebările sunt bineînțelese orientative și ne propunem să-ți fie inspirație pentru a-ți cunoaște mai bine partenerul/partenera, nevoile sale, visele sale și viceversa și nu în ultimul rând pentru a construi o relație la un nivel mai profund care să vă aducă amândurora bucurie, motivație, evoluție și entuziasm pentru o viață în doi fericită.