

ŠKOLA INTIMNÍHO SPLYNUTÍ

(MINI)ONLINEKURZ KOMUNIKACE

PARTNERSKÁ POLARITA

HRA : "PROHLUBOVÁNÍ DŮVĚRY"

vyčleňte si 30 minut

10 minut: žena sdílí své pocity a obavy a muž **AKTIVNĚ NASLOUCHÁ**

10 minut: Muž se položí na záda s rukama podél těla a žena si lehne na jeho břicho zády (oba obličejem ke stropu).

Muž šeptá ženě: "Já se o to postarám!" nebo "Spolu to zvládneme!"

Žena odpovídá muži: "Věřím ti!"

Nechte pár vteřin doznít a opakujte to pořád dokola.

5 minut: sdílí žena své vjemy a pocity (nehodnotí muže)

5 minut: sdílí muž své vjemy a pocity (nehodnotí ženu)

PARTNERSKÁ POLARITA



2 KOUZELNÉ VĚTY

"JÁ SE O TO
POSTARÁM!"

POSILUJE MUŽSKOU SÍLU

Dovednost vzít věci do
vlastních rukou posiluje
mužskou sílu!

"SPOLU TO
ZVLÁDNEME!"

POSILUJE STABILITU
VZTAHU

Schopnost uchopit problém
a ujistit oba, že na to nejste
sami, posiluje muže i vztah!

"VĚŘÍM TI!"

POSILUJE ŽENSKOU
ENERGII

Důvěra ženy v muže
dovoluje ženě se odevzdat
lásce a emocím a pustit
otěže

ŽENA NEPOTŘEBUJE
ŘEŠENÍ, ALE UJIŠTĚNÍ
Ve vypjaté situaci se žena
snadněji dostane do
vnitřního chaosu. Ocení
pomoc od muže ve formě
ujištění a ukotvení.



PŘIPOJTE SE DO FB SKUPINY MILOVAT A ŽÍT



WWW.INTIMNISPLYNUTI.CZ