**Zdroj:**

**Dr. David a Teresa FERGUSON (Intimate Encounters, Top 10 Needs)**

***CVIČENIE: 10 najdôležitejších potrieb intimity***

*Prezrite si tento zoznam 10 potrieb intimity.
Najprv označte 3 potreby, ktoré v tomto období potrebujete prijímať od svojho partnera najviac.
Potom označte 3 potreby, o ktorých si myslíte, že sú najdôležitejšie pre Vášho partnera.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  *JA* | *Potreby intimity* | *PARTNER* |
|  | ***Prijatie*** *– bezpodmienečne akceptovať napriek chybám alebo iritujúcemu správaniu. ,,Preto sa navzájom prijímajte, ako vás aj Kristus prijal na Božiu slávu.´´(Rim 15,7)* |  |
|  | ***Náklonnosť*** *– prejavovať starostlivosť a blízkosť fyzickými dotykmi a vyznaniami lásky. ,,Pozdravujte sa navzájom svätým bozkom. Pozdravujú vás všetky Kristove cirkvi.´´(Rim 16,16)* |  |
|  | ***Ocenenie*** *- vyjadriť vďačnosť a pochvalu za to, čo druhý pre mňa robí.**,,Chválim vás teda, že vo všetkom na mňa pamätáte a držíte sa tradície, ako som vám ju odovzdal´´ (1Kor 11,2)* |  |
|  | ***Uistenie*** *– vyjadriť, akú hodnotu má pre mňa druhý a akú hodnotu má pre mňa náš vzájomný vzťah. ,,Kto takto slúži Kristovi, je príjemný Bohu a ľudia ho uznávajú.´´ ( Rim 14, 18)* |  |
|  | ***Pozornosť*** *–prejaviť záujem o druhého; vstúpiť do „ jeho sveta“* *,, ...aby neboli v tele roztržky, ale aby sa údy vzájomne o seba starali. A teda ak trpí jeden úd, spolu s ním trpia všetky údy; ak sa dostáva cti jednému údu, radujú sa s ním všetky údy.´´(1Kor 12,25)* |  |
|  | ***Útecha (empatia)*** *– sprevádzať slovami, emóciami a dotykom v bolesti a sklamaní. ,, Radujte sa s radujúcimi a plačte s plačúcimi ´´(Rim 12, 15)* |  |
|  | ***Povzbudenie*** *– pozitívne motivovať, pomôcť vytrvať na ceste k cieľu* *,, Venujme pozornosť jeden druhému a povzbudzujme sa k láske a dobrým skutkom.´´(1Tes 5,11; Žid 10,24)* |  |
|  | ***Rešpekt*** *– vážiť si názory a predstavy druhého, prejavovať uznanie.**,, Buďte si navzájom oddaní v bratskej láske, predbiehajte sa navzájom v úctivosti.´´(Rim 12, 10)* |  |
|  | ***Bezpečie*** *– istota harmónie vo vzťahoch; bez strachu z ohrozenia alebo ubližovania . ,,Buďte navzájom jednej mysle´´(Rim 12, 16a)* |  |
|  | ***Podpora*** *– sprevádzať a pomáhať niesť bremeno. ,,Jedni neste bremená druhých, a tak naplníte Kristov zákon.´´(Gal 6,2)*  |  |

1. *Povedzte svojmu partnerovi, ktoré tri potreby sú pre vás najdôležitejšie v tomto období a prečo.*
2. *Vysvetlite mu, prečo ste označili v stĺpci „partner“ práve vybrané potreby? V tomto zdieľaní nekritizuje svojho partnera. Ako presne ste trafili jeho potreby?*
3. *Naučili ste sa niečo nové o svojich potrebách alebo o potrebách svojho partnera?*

*Povedzte si o tom.*

1. *Povedzte veľmi konkrétne, ako by ste ocenili/potešilo by vás, keby partner napĺňal uvedené potreby. Tu nejde o naliehanie, vynucovanie si, ale o možnosť inšpirovať partnera tým, že sa mu necháme viac spoznať.*

*PRÍKLAD:*

*Potreba – uistenie*

*,,Láska, veľmi ocením, keď slovne vyjadríš, aké je to pre teba dôležité a vzácne, že ti vyžehlím košele a upracem byt. Uisťuje ma to, že si ma všímaš, aj keď o tom nehovoríš každý deň.´´*

***CVIČENIE: Výber vhodných manželských prejavov lásky***

*Označte v nasledujúcej tabuľke tie prejavy lásky, ktoré si prajete vy a tie, o ktorých si myslíte, že by ich uvítal váš manželský partner. V každom stĺpci označte 4!*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***PREJAV LÁSKY*** | ***JA*** | ***PARTNER*** |
| *Držanie za ruky* |  |  |
| *Prechádzka/spoločný šport* |  |  |
| *Neočakávané objatie* |  |  |
| *Lístoček/sms/email...s vyznaním lásky, prípadne – čím je partner pre vás*  |  |  |
| *Prekvapivý darček* |  |  |
| *Obľúbené jedlo* |  |  |
| *Vyznanie: „mám ťa rád“, „milujem ťa“* |  |  |
| *Pomoc s deťmi* |  |  |
| *Sexuálny impulz/nesexuálny dotyk* |  |  |
| *Pomoc s upratovaním bytu* |  |  |
| *Pomoc s úpravou záhrady* |  |  |
| *Kompliment ohľadne výzoru* |  |  |
| *Spoločné sprchovanie* |  |  |
| *Prekvapivé rande* |  |  |
| *Potľapkanie po pleciach, masáž chrbta/nôh* |  |  |
| *Večera v reštaurácii* |  |  |
| *Pochvala za dosiahnuté výkony* |  |  |
| *Dôverný rozhovor* |  |  |
| *Vyjadrenie dôvery a podpory projektu partnera, aj keď ešte nevidieť výsledky* |  |  |

 *Iné:*

*Po tom, ako vyplníte tento zoznam, porovnajte si ho navzájom. Je dôležité, aby každý z partnerov porozumel, kedy ten druhý cíti záujem a lásku .... a potom si to s láskou prejavte!*