


Игри и практики, чрез които да подобриш общуването ВЪВ ВАШАТА СИ





Общуването е ключът към хармонични взаимоотношения, а доста често пускайки се по течението на битовизма именно то страда най-много. Минава се време, а отношенията ни охлаждат, емоционално се дистанцираме и започваме да усещаме, че живеем като съквартиранти.

Спри този процес и започни осъзнато да твориш своята връзка.



Правила на карти за двойки “Споделено общуване”


- 
1. Определете време и колко често искате да играете.
 2. Изберете вид игра.
 3. Когато приключите с въпросите и отговорите настройте таймер за 4 минути, в които да се гледате в очите, за да създадете още по-силна връзка помежду си.
- 

Игра 1

Всеки играч тегли по една карта от категория, след което избира, с коя иска да започне и да зададе на своята половинка и така се редуват.

Когато 5-те карти свършат се теглят нови и така докато времето за игра не свърши.


Игра 2




Смесват се всички карти на масата и всеки играч си тегли с недоминантната ръка по 6 броя. Прави ги на ветрило и не ги показва на партньора си.

Играч номер 1 тегли от ветрилото на половинката си и отговаря на въпроса, който му се е паднал и така се редуват.

При всеки отговорен въпрос се тегли нова карта от купчината разбъркано тесте на масата.




Игра 3



Слага се тестето на масата и на случаен принцип се тегли карта, на която отговаря играч номер 1, след което играч номер 2, който задава въпроса си измисля още няколко уточняващи въпроса на същата тема, за да развият разговора.

Пример: Къде ни виждаш след 10 години?
Какво според теб ще е усещането вече да си там и да сме го постигнали?
Какво според теб ще ни коства, за да го постигнем?
Как мислиш, дали ще си заслужава?
и т.н.





Игра 4

Теглите карта, четете въпроса и я оставете на масата.

- 1) Настройте таймер за 5 минути.
- 2) Играйте "камък, ножица, хартия", за да определите кой ще отговаря пръв.
- 3) Играч номер 1 отговаря, а Играч номер 2 няма право да прекъсва, прави физиономии или да се разсейва.
- 4) Настройте нови 5 минути и Играч номер 2 изказва своето мнение по въпроса от картите.
- 5) Настройте 10 минути за дискусия между двамата участници. Когато времето свърши, приключва и разговорът за този въпрос.

Старайте се да бъдете честни, да изслушвате, да не давате оценки/етикети, да приемате мнението на другия с уважение и взаимно да се учите и израствате като личности.

Тази игра развива:



***Активно слушане**

Придобиваш:

Умението да слушате внимателно партньора си, без да го прекъсвате или да се разсейвате.

Практика:

Фокусирайте се изцяло върху това, което партньорът ви казва, и покажете интерес чрез невербални сигнали като кимане или контакт с очите.

Как ще се почувства партньорът ви:

Ще се почувства изслушан, важен и разбран, което ще засили емоционалната връзка помежду ви.





***Изразяване на чувства**

Придобиваи:

Способността да споделяте открито и честно своите емоции.

Практика:

Използвайте „Аз“ изказвания (например: „Аз се чувствам...“) за да изразите какво чувствате и защо, без да обвинявате партньора си.

Как ще се почувства партньорът ви:

Ще се почувства по-свързан с вас и ще разбере по-добре вашите чувства и нужди.





*Търпение

Придобиваш:

Умението да изчакате своя ред и да дадете време на партньора си да говори.

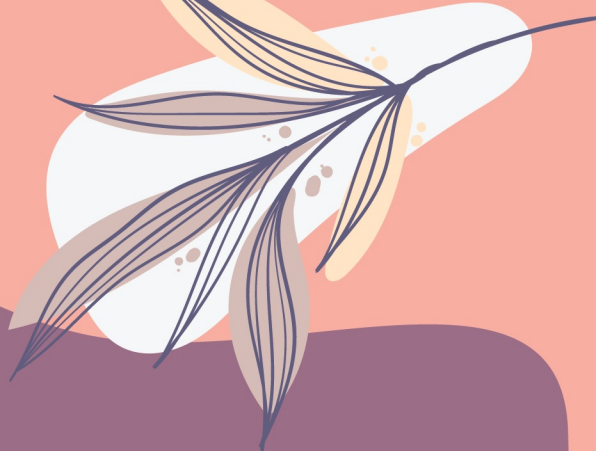
Практика:

Дишайте дълбоко и се концентрирайте върху това, което партньорът казва, без да се опитвате да отговорите веднага.

Как ще се почувства партньорът ви:

Ще се почувства уважен и оценен за времето, което му давате да изрази своите мисли и чувства.





*Приемане

Придобиваш:

Способността да приемате мнението и чувствата на партньора си, без да ги оценявате или критикувате.

Практика:

Слушайте без да прекъсвате и без да се опитвате да промените гледната точка на партньора си. Покажете, че разбирате и уважавате неговото мнение.

Как ще се почувства партньорът ви:

Ще се почувства приет и разбран, което ще засили доверието между вас.



*Уважение

Придобиваш:

Проявата на уважение към партньора, чрез изслушване и разбиране на неговата гледна точка.

Практика:

Дори ако не сте съгласни, признайте валидността на чувствата и мислите на партньора си.

Как ще се почувства партньорът ви:

Ще се почувства уважен и ценен за своите мисли и чувства.





*Ефективно общуване

Придобиваш:

Откриването на нови начини за водене на конструктивни и продуктивни разговори.

Практика:

Задавайте уточняващи въпроси и насърчавайте партньора си да споделя повече. Избягвайте обвинения и негативни коментари.

Как ще се почувства партньорът ви:

Ще се почувства стимулиран и подкрепен в изразяването на своите мисли и идеи, което ще подобри общуването между вас.



Проверете колко добре се познавате с картите "Споделено общуване"!

Искате ли да тествате колко добре се познавате? Смятате ли, че притежавате силна емпатия и умеете да се поставяте в ситуацията на другия? Искате ли да проверите?

Ето как може да се случи това, отговаряйки на въпросите от картите "Споделено общуване":



Игра 5

- 1) Теглите карта.
- 2) Четете въпроса.
- 3) Опитвате се да се поставите в обувките, тялото и главата на своята половинка. Отговаряте, така както смятате, че би отговорил вашият партньор.
- 4) После се сменяте и идва ред на другия.

След всеки въпрос, отговаряйки по тази схема, ще усетите колко по-лесно приемате и разбирате своя любим/а. Емпатията, която развиете, ще ви помага във всеки един аспект от вашия живот, а усещането на свързаност ще ви носи осъзнаване и растеж.



Тази игра развива:

*Емпатия

Придобиваш:

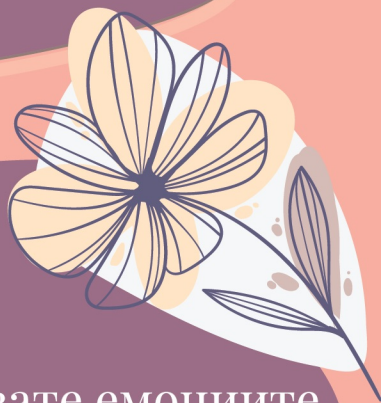
Умението да разбирате и чувствате емоциите на другите.

Практика:

Опитайте се да се поставите на мястото на партньора си и да усетите неговите емоции и гледни точки.

Как се чувства партньорът:

Ще се почувства разбран и подкрепен, което ще засили емоционалната връзка помежду ви.





*Проекция

Придобиваш:

Умението да си представите какво мисли и чувства другият човек.

Практика:

Проектирайте се в ситуацията на партньора си и отговаряйте така, както смятате, че би отговорил той.

Как се чувства партньорът:

Ще види, че се опитвате да го разберете на по-дълбоко ниво, което ще увеличи доверието между вас.





*Съпричастност

Придобиваш:

Умението да чувствате болката и радостта на другия човек като свои.

Практика:

Опитайте се да усетите емоциите на партньора си и реагирайте с подходящи думи и жестове.

Как се чувства партньорът:

Ще се почувства подкрепен и разбран, което ще засили връзката ви.





*Интуитивно разбиране

Придобиваш:

Способността да разбирате партньора си без думи.

Практика:

Развийте чувствителност към невербалните сигнали и интуитивно реагирайте на нуждите на партньора си.

Как се чувства партньорът:

Ще се почувства дълбоко свързан с вас на интуитивно ниво.





***УВАЖЕНИЕ КЪМ АВТЕНТИЧНОСТТА**

Придобиваш:

Способността да уважавате и приемате различните гледни точки и преживявания на партньора си.

Практика:

Признайте уникалността на партньора си и се опитайте да разберете неговата перспектива, дори ако е различна от вашата.

Как се чувства партньорът:

Ще се почувства ценен и уважаван за своите различия.





*КОГНИТИВНА ГЪВКАВОСТ

Придобиваш:

Способността да адаптирате своето мислене и поведение спрямо различните ситуации и перспективи.

Практика:

Бъдете отворени към нови идеи и начини на мислене, когато се поставяте в обувките на партньора си.

Как се чувства партньорът:

Ще се почувства разбран и подкрепен в различните си аспекти и нужди.

ТТ



Знаете ли, че понякога от страх да не бъдем отхвърлени или етикирани често не казваме това, което наистина мислим?

Така създаваме нереална представа за нас самите, което в съвместния ни живот с нашия партньор води до нездравословни отношения. Замислете се колко дълго можете да скривате вашата истина без това да ви донесе неудовлетворение? А, всъщност по този начин не живеете ли живот, в който не сте вие, а този който си мислите, че иска вашата половинка? Защо смятате, че вашият партньор иска такъв човек до себе си? Вие желаете ли да имате такъв партньор до себе си?

Бъдете честни, научете се да се обичате такива каквито сте и знайте, че всеки един ден е възможност да се развиваш, така че да станеш по-добър.

Ако имате силни притеснения да отговорите на въпрос в ежедневието си или от картите “Споделено общуване”, то тогава си дайте възможност да го напишете.



Игра 6

- 1) Теглите карта.
- 2) Задавате въпроса.
- 3) Взимате по един лист и химикал.
- 4) Пишете вашия отговор и го давате на половинката си.
- 5) В удобно и спокойно време за всеки един от вас прочитате написаното.
- 6) Опитвате се да разберете, приемете и уважите чуждото усещане и мнение.
- 7) Когато сте готови, може да обсъдите нещата, които ви вълнуват, не разбирате или които можете взаимно да промените.



Тази игра развива:

*Самоосъзнаване

Придобиваш:

Способността да разбирате и признавате своите собствени мисли и чувства.

Практика:

Написването на отговори ви помага да размишлявате и изразите истинските си емоции и мисли.

Как се чувства партньорът:

Вашият партньор ще почувства вашата искреност и автентичност, което ще засили доверието помежду ви.





*Честност

Придобиваш:

Способността да споделяте истината, дори когато е трудно.

Практика:

Честното писане на отговори ви насърчава да бъдете открити и уязвими.

Как се чувства партньорът:

Партньорът ви ще почувства вашата искреност и ще се чувства по-близо до вас.





*Комуникация

Придобиваш:

Умението да изразявате мисли и чувства ефективно.

Практика:

Писането ви дава време да формулирате мислите си ясно и обмислено.

Как се чувства партньорът:

Партньорът ви ще оцени усилията ви да комуникирате ясно и разбираемо.





*Емпатия

Придобиваш:

Способността да разбирате и споделяте чувствата на другите.

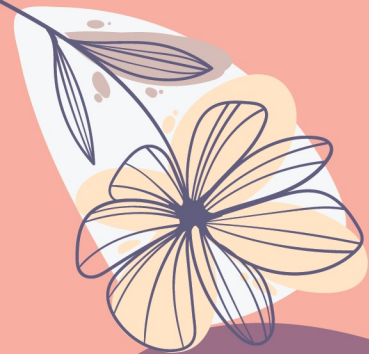
Практика:

Четенето на отговорите на партньора ви помага да се поставите на неговото място и да разберете неговите емоции.

Как се чувства партньорът:

Партньорът ви ще се чувства разбран и подкрепен.





*Приемане

Придобиваш:

Способността да приемате мнението и чувствата на другия без осъждане.

Практика:

Приемането на написаното от партньора ви помага да уважавате неговите гледни точки и емоции.

Как се чувства партньорът:

Партньорът ви ще се чувства приет и ценен за това, което е.

*Саморазвитие

Придобиваш:

Способността да се учите и развивате от новите опитности.

Практика:

Рефлектирайте върху написаното и използвайте наученото за личен и взаимен растеж.

Как се чувства партньорът:

Партньорът ви ще вижда вашето желание за самоусъвършенстване и ще бъде вдъхновен да прави същото.



Думи и фрази, които е хубаво да премахнем от речника си и да не използваме в комуникацията ни с половинката, близките ни и приятелите ни!

1. Абсолютизми:

- Думи като "винаги", "никога", "всички", "никой".
Например: "Ти никога не правиш нищо правилно."

2. Обобщения:

- Изрази като "всички мъже/жени са едни и същи", "всички шефове са гадни".

3. Категорични оценки:

- Думи като "глупав", "мързелив", "некомпетентен". Например: "Той е толкова мързелив."

4. Негативни етикети:

- Изрази като "тя е драматична", "той е егоист", "това е пълен провал".



5. Осъждащи фрази:

– "Трябва да...", "Не трябва да...", "Как може да...".
Например: "Не трябваше да постъпваш така."

6. Сравнения:

– "За разлика от теб..", "Тя е много по-добра от..".
Например: "За разлика от теб, той винаги си върши работата навреме."

7. Обвинения:

– Изрази като "Винаги ти...", "Ти си причината за...".
Например: "Винаги ти си виновен за всичко."

8. Преувеличения:

– Думи като "ужасно", "невъзможно", "катастрофално".
Например: "Това беше ужасна грешка."





Избягването на тези ключови думи и изрази може да помогне за подобряване на комуникацията и намаляване на осъждащите и оценяващи тенденции. Вместо това, опитайте се да използвате по-конструктивни и неутрални изрази, които насърчават разбирателство и сътрудничество.

Например:

- Вместо "Ти винаги закъсняваш", опитайте "Забелязвам, че често закъсняваш напоследък. Има ли нещо, с което мога да помогна?"
- Вместо "Той е некомпетентен", опитайте "Мисля, че той има нужда от допълнително обучение или подкрепа."

Този подход може да направи разговорите по-позитивни и конструктивни, като намали напрежението и конфликтите.



Защо е важно да вложим време, усилия и отдаденост във връзката ни!

В една връзка, времето, усилията и отдадеността са ключови за поддържане на здравословна и щастлива връзка. Те не само укрепват връзката между партньорите, но и предотвратяват настъпването на рутината, която може да убие любовта.

Редовното отделяне на време един за друг помага на партньорите да поддържат силна емоционална връзка. Това включва споделяне на мисли, чувства и преживявания, които създават усещане за близост и взаимност.

Усилията и отдадеността показват на партньора, че той е важен и ценен. Това изгражда и укрепва доверието, което е основата на всяка здрава връзка.



Когато влагаме усилия в комуникацията и разбирането на партньора, конфликтите се решават по-лесно и по-конструктивно. Това помага за избягване на натрупване на негативни емоции и напрежение.

Отношенията в една връзка са съществено важни за опознаване на самия себе си, изграждане и усъвършенстване. Те ни дават възможността осъзнато да излекуваме своите ограничаващи вярвания и травми. Влизането във всяка една връзка през нашия живот ни среща с тези хора, от които имаме нужда, за да можем да си вземем уроците и да продължим по-осъзнати и достигнали до себе си и безусловната любов, за която всеки един човек мечтае да усеща и дава.



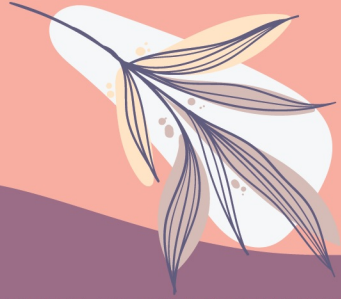
Когато вложим усилия в комуникацията и разбирането на партньора, конфликтите се решават по-лесно и по-конструктивно. Това помага за избягване на натрупване на негативни емоции и напрежение.

Отношенията в една връзка са съществено важни за опознаване на самия себе си, изграждане и усъвършенстване. Те ни дават възможността осъзнато да излекуваме своите ограничаващи вярвания и травми. Влизането във всяка една връзка през нашия живот ни среща с тези хора, от които имаме нужда, за да можем да си вземем уроците и да продължим по-осъзнати и достигнали до себе си и безусловната любов, за която всеки един човек мечтае да усеща и дава.



Ето защо е важно да работим със себе си, преди да влезем в партньорски взаимоотношения, и да продължаваме тази работа и докато сме във връзка, или дори след прекратяването. Самоосъзнаването и личностното израстване са процеси, които никога не спират. Те ни помагат да достигнем до нашите истински мисли, чувства и вътрешни терзания, които можем да споделим с нашата половинка. Взаимната подкрепа и разбирателство са ключови за преодоляване на трудностите, които срещаме в живота си.





Всички тези упражнения, които насърчават откритата комуникация и емоционалната честност, ни помагат да разкрием и споделим своите вътрешни светове с нашия партньор. Чрез тях ние не само укрепваме връзката си, но и създаваме здрава основа за безусловна любов. Тази любов е основата на истински щастливата и удовлетворяваща връзка, която всеки от нас заслужава.

Работейки със себе си и полагайки усилия във връзката, ние създаваме условия за истинско емоционално свързване и разбирателство. Това е пътят към личностното израстване и достигането на безусловната любов. Тази любов ни помага да бъдем най-добрата версия на себе си, както за себе си, така и за нашия партньор.





Затога, инвестирайте време, усилия и отдаденост не само във връзката си, но и в собственото си развитие. Това е ключът към изграждането на здрава, щастлива и дълготрайна връзка, която да ви носи радост и удовлетворение всеки ден.

И не забравяй след всяка игра да пуснеш таймера за 4 минути, в които с партньора ти да се гледате в очите.

Благодарим ви от сърце, че решихте да си вземете нашите карти “Споделено общуване” и чрез тях да преминете през едно пътешествие изпълнено с много емоции, вътрешни въпроси и осъзнавания, споделени моменти и усъвършенстване.

За нас е изключително удоволствие и удовлетворение да виждаме все повече хора, които желаят да достигнат до своето вътрешно “Аз”, да го опознаят, приемат и заобичат. Само обичайки себе си такива, каквито сме ще можем да обичаме истински и другите важни хора за нас.





За нас вашата обратна връзка е много важна, чрез нея ние ще можем да се усъвършенстване, ставаме по-добрби и ще можем да даваме още повече на хората, които имат нужда от средство, чрез което да успеят да достигнат до себе си и така мечтаната щастлива връзка.

Сайт:

<https://do4love.eu/>

Facebook ревю:

<https://www.facebook.com/spodelenoobshtuvane/reviews>

Всяка обратна връзка е изключително ценна за нас, за това ще бъдем много благодарни да изразите с 2-3 изречения вашите впечатления.

Може да ни пишете в Instagram на:

https://www.instagram.com/spodeleno_obshtuvane/

Или на съобщения във Facebook:

<https://www.facebook.com/spodelenoobshtuvane>

А може направо да ни напишете ревю във Facebook, ако е по-лесно за Вас:

<https://www.facebook.com/spodelenoobshtuvane/reviews>

**Благодарим от сърце,
че ни се доверихте!**

