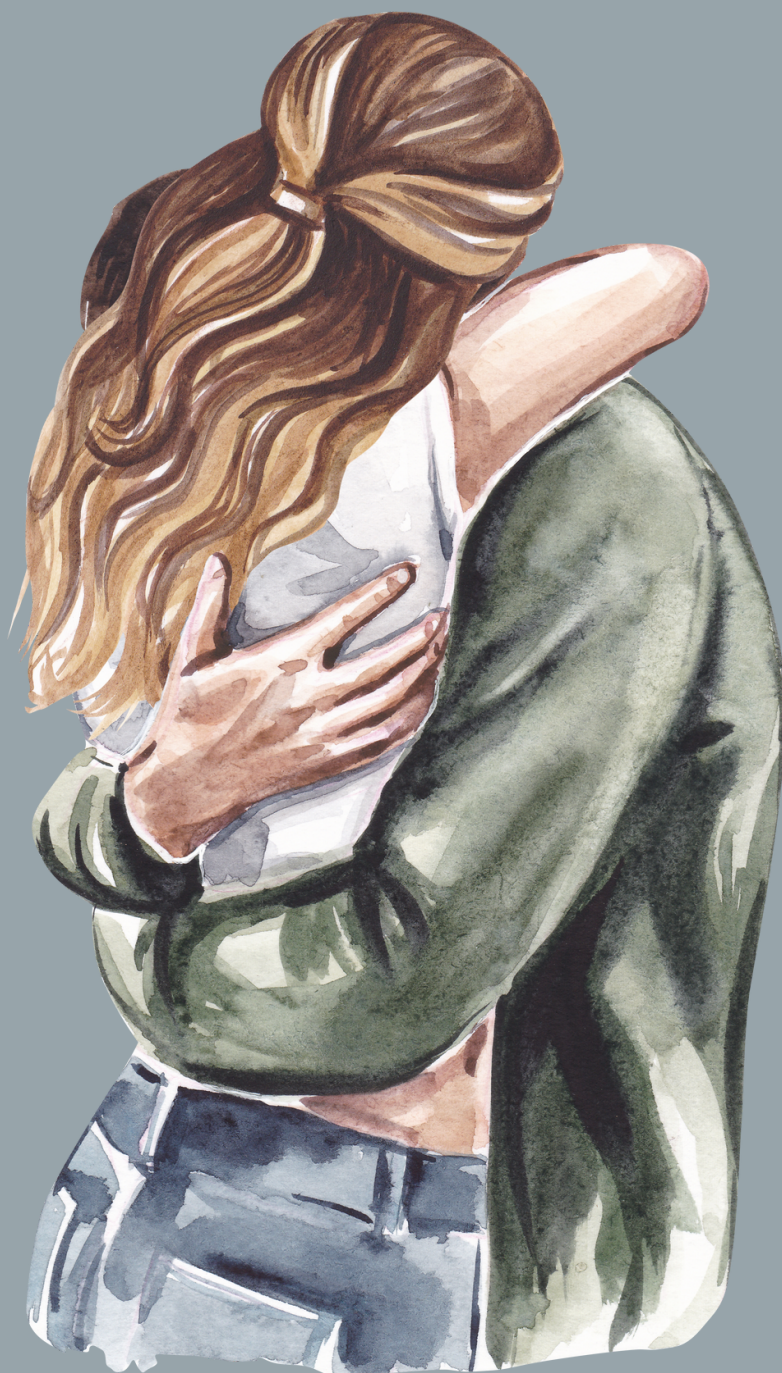


CÓRKA I OJCIEC.
TAJEMNICA ZRANIONEGO SERCA
Część czwarta



farma | serca

CZĘŚĆ CZWARTA

W tej części odkryjesz, jak rana Twojego serca wpływa na Twoją relację małżeńską. Zanim odpowiesz na poniższe pytania, sięgnij jeszcze raz po trzecią część tego ćwiczenia. Przeczytaj jeszcze raz odpowiedzi i pozwól, by one w Tobie trochę popracowały.



Którymi zachowaniami twój współmałżonek dotyka rany Twojego serca i odczuwasz ból? Chodzi o zranienie, które pochodzi z relacji z Twoim ojcem. Opisałeś je w ostatnim pytaniu trzeciej części tych ćwiczeń.
Napisz, co konkretnie robi Twój mąż?



Jakie bolesne myśli o sobie samej i o Twoim mężu przychodzą ci wtedy do głowy? Co wtedy czujesz?



Co wtedy Ty robisz?
Jak reagujesz?
Co mówisz?



Jak to wpływa na twojego współmałżonka?
Jak to wpływa na waszą relację małżeńską?

KONIEC, CZY POCZĄTEK?

Rana serca spowodowana relacją z Twoim ojcem może dawać o sobie znać w relacji z Twoim mężem.

Odczuwając ból najczęściej bronisz się przez atak lub wycofujesz się z relacji, zamiast powiedzieć wprost: “ranisz mnie swoim zachowaniem i dotykasz rany mojego serca”.

Nie chodzi o to, byś przerzuciła odpowiedzialność na drugą osobę za Twoje zranienia. Chodzi o to, byś dała jej szansę na unikanie tych zachowań, które sprawiają Ci ból.

Mówienie o sobie i swoich uczuciach, dawanie się poznać współmałżonkowi to droga do zbudowania bliskości emocjonalnej w Waszej relacji.

Prawdą jest, że odstawianie swoich czułych punktów niesie ze sobą ryzyko kolejnego zranienia. I jednocześnie jest olbrzymią szansą na miłość, która się nie kończy.

Na początku może nie zauważysz zmiany ani w sobie, ani w swoim mężu. Jednak mówienie o sobie i swoich zranieniach bez oskarżeń i pretensji z czasem przynosi olbrzymią ulgę i pokój w relacji.

**Takie jest nasze doświadczenie.
Zapraszamy Cię, byś Ty odkryła własne.**

