



## KRÓTKA INSTRUKCJA ROZMÓW WE DWOJE

(według Michaela Lukasa Moellera)

1. Ustalcie czas oraz termin główny i termin rezerwowy rozmowy — np. dziewięćdziesiąt minut raz w tygodniu.
1. Zadbajcie o to, by nic wam nie przeszkadzało (a więc telefon, dzieci itd.).
2. Usiądźcie naprzeciw siebie twarzą w twarz.
3. Tematem jest to, co was akurat w danym czasie porusza (jak odbierasz siebie, partnera, wasz związek, swoje życie w danym momencie).
4. W miarę możliwości równo podzielcie czas mówienia i słuchania. Na przykład na piętnastominutowe odcinki, po których następuje zmiana.
5. Punktualne rozpocznijcie i punktualne zakończcie rozmowy - nie należy ich ani skracać ani przedłużać.
6. Zadbajcie o regularność rozmów - wtedy są najbardziej efektywne.
7. Zostańcie we własnym świecie przeżyć i we własnym wnętrzu — nie macie czego szukać w świecie partnera.
8. Unikajcie w miarę możliwości zadawania pytań i doradzania, bo wtedy nie zajmujecie się własnymi przeżyciami, lecz sprawami partnera.