


The page is decorated with pink roses in the corners. The top-left and top-right corners feature large, detailed roses with yellow centers and green leaves. The bottom-left and bottom-right corners also show roses, though they are partially cut off by the edge of the page. The background is a light cream color.

II TYDZIEŃ

SŁUCHAJ SERCEM

A central rectangular area with a dark green background of rose leaves. A white double-line border frames this area. Inside, a gold-colored hexagonal shape contains text and decorative elements.

REKOLEKCJE WIELKOPOSTNE

MAŁŻEŃSKI
KAMIENIOŁOM

ZBUDOWANI NA SKALE

II TYDZIEŃ

SŁUCHAJ SERCEM

PONIEDZIAŁEK

ZADANIE

Przeczytaj: fragment z Ewangelii św. Jana, rozdział 7, wersety 31-37.

NOTATKI

DO ZROBIENIA

Jakie słowa z tego czytania dotyczą Cię najmocniej?

Spróbuj zakończyć modlitwę 2 minutami Twojego wyciszenia, w czasie którego będziesz wsłuchiwać się w Boga.



II TYDZIEŃ

SŁUCHAJ SERCEM

WTOREK

PRZEMYŚL

Jak czujesz się, gdy
w kłótni słyszysz
słowa takie jak:
„ty zawsze...”,
„ty nigdy...”, rady,
narzekanie?

PYTANIE

Czy sam/sama
komunikujesz się
w ten sposób?

NOTATKI



II TYDZIEŃ

SŁUCHAJ SERCEM

ŚRODA

PRZEMYŚL

Czy łatwo jest Ci
wysłuchać
współmałżonka do
końca?

NOTATKI

PYTANIE

Co jest dla Ciebie
najtrudniejsze
w słuchaniu drugiej
osoby (przerywanie
jej, błąd atrybucji,
narzucające się rady
i rozwiązania, czy
jeszcze coś innego)?

II TYDZIEŃ

SŁUCHAJ SERCEM

CZWARTEK

PYTANIE

Jak reagujesz, gdy słyszysz w swoją stronę zdanie typu „jesteś nieodpowiedzialny”?

Przypomnij sobie jedno takie zdanie. Co może czuć osoba, która je wypowiada?

NOTATKI

POMYŚL

Jaka może być jej niezaspokojona potrzeba, która wywołała te uczucia (np. współdziałania, bezpieczeństwa, stabilności, równowagi, bycia widzianym i słyszonym, bycia brany pod uwagę, wspólnoty, przynależności, świętowania, akceptacji, troski o innych, troski o siebie, dobrostanu fizycznego, snu, odpoczynku...)



II TYDZIEŃ

SŁUCHAJ SERCEM

PIĄTEK

WYRAŹ TO

Znajdź czas, by
podzielić się ze
współmałżonkiem tym,
co odkrywasz w tym
tygodniu.

PYTANIE

A co On/Ona
o tym sądzi?

NOTATKI

II TYDZIEŃ

SŁUCHAJ SERCEM

SOBOTA

ODDAJ TO BOGU

Daj sobie przynajmniej 15 minut na modlitwę.
Rozważ fragment z Księgi Wyjścia, rozdz. 3, wersety 1-8a.13-15 (czytanie niedzielne).

NOTATKI

MODLITWA

Spotkaj się jak Mojżesz z Bogiem w gorejącym krzewie.

Wyraź Mu wszystkie Twoje trudności w komunikacji ze współmałżonkiem.

Zakończ chwilą ciszy – słuchaniem Boga.

The page is decorated with pink roses in the corners. The main content is framed by a white border with a gold-colored inner frame.

II TYDZIEŃ

SŁUCHAJ SERCEM

DO ZOBACZENIA
W NASTĘPNYM TYGODNIU

REKOLEKCJE WIELKOPOSTNE

MAŁŻEŃSKI
KAMIENIOŁOM

ZBUDOWANI NA SKALE