

300 PYTAŃ ZANIM POWIESZ "TAK"

Zanim podejmie się decyzję o ślubie, warto dobrze poznać samego siebie i osobę, z którą zamierza się spędzić życie. Pomocą w tym poznawaniu się może być poniższy zestaw pytań.

W tworzeniu tego zestawu pytań wykorzystano 3 publikacje: "Essential Premarital Counseling" (dr Sandra L. Ceren), "[Ballady i romanse](#)" (o. Adam Szustak OP) oraz podręcznika grupy księży i małżeństw z ruchu Małżeńskie Drogi „Wieczory dla Narzeczonych” który zawiera propozycje konspektów na spotkania kursu przedmałżeńskiego.

Choć są to pytania, które powstały z myślą o narzeczonych przygotowujących się do ślubu, to pierwsze 2 części poniższego zestawu ("O sobie", "Relacje"), które stanowią połowę wszystkich pytań, są uniwersalne i mogą z nich korzystać nie tylko osoby będące w związku. Pytania te pomagają w poznawaniu swoich mocnych i słabych stron, w przeanalizowaniu oczekiwań i potrzeb oraz sposobów radzenia sobie z różnymi sytuacjami.

Jedna z praktyk proponuje, by najpierw pisemnie odpowiedzieć na kolejne pytania, następnie przeczytać odpowiedzi z perspektywy zupełnie obcej osoby i zastanowić się, czy z taką osobą chciałoby się związać na całe życie, czy taka osoba mogłaby być moim przyjacielem.

Parom przed ślubem proponuje się natomiast, by najpierw na pytania (pojedynczo lub kategoriami) odpowiadać osobno, bez konsultacji – pisemnie lub w myślach – a następnie dzielić się odpowiedziami. Daje to możliwość zobaczenia, w jakich kwestiach przyszli małżonkowie są zgodni, co ich różni i co mogą zrobić, by znając się lepiej stworzyć udany związek.

Zestaw, który powstał na podstawie tych źródeł, jest bardzo obszerny – zawiera aż 300 pytań. Nie jest jednak wskazane, by za wszelką cenę przeczytać i poruszyć wszystkie zawarte w nich kwestie w rozmowie z drugą osobą. Lista ta może być potraktowana jako baza konkretnych tematów do przemyślenia i omówienia, może też być inspiracją do znalezienia kolejnych ważnych kwestii, które warto przepracować.

Dla wygody korzystania z tego zestawu pytań, podzielono go na 5 części, a w obrębie każdej z nich wyróżniono kilka kategorii tematycznych. Dzięki temu można sięgać do poszczególnych grup pytań i krok po kroku odkrywać bardziej siebie i ukochaną osobę.

Redakcja portalu Stacja7

CZĘŚĆ I: O SOBIE

Pytania w tej części służą lepszemu poznaniu samego siebie – swoich mocnych i słabych stron, spojrzeniu na swoje emocje, przekonania i postawy na co dzień. To kategoria, dzięki której zastanawiamy się nad swoją przeszłością i planami na przyszłość. Wszystkie te kwestie budują każdego z nas jako człowieka, tworzą tożsamość, która rzutuje na kształtowanie się relacji z innymi osobami. To najdłuższa część pytań z całego zestawu, ponieważ dobre poznanie siebie to pierwszy krok do poznawania innych ludzi i budowania z nimi dobrych relacji.

CO WIEM O SOBIE

1. Co myślę o sobie?
2. Czy jestem z siebie zadowolony?
3. Co najbardziej w sobie lubię?
4. W czym jestem dobra / dobry?
5. Jakie są moje najlepsze cechy?
6. Co najtrudniej mi w sobie zaakceptować?
7. Co chciałabym / chciałbym w sobie zmienić?
8. Co najtrudniej mi w sobie zmienić?
9. Z jakimi złymi przyzwyczajeniami chciałabym / chcę zerwać?
10. Jakie są najbardziej wyraziste cechy mojej osobowości? Co wyróżnia mnie z tłumu?
11. Jaka jest moja hierarchia wartości? Co jest dla mnie najważniejsze?
12. Jaki jest mój światopogląd? Na ile jest on dla mnie ważny?
13. Kto jest moim autorytetem? Dlaczego podziwiam tę osobę?
14. Czego ostatnio nauczyłam / nauczyłem się o sobie?
15. Czy lubię mówić o sobie?
16. Czy lubię spędzać czas sama sam ze sobą? Jak się wtedy czuję?
17. Kiedy czuję się najbardziej samotna / samotny?
18. Co mnie wspiera na co dzień w trudnościach?
19. Za co najbardziej jestem dziś wdzięczny?
20. Jak oceniam swoją uczciwość? Czy mam sobie coś do zarzucenia?
21. Jakie prezenty sprawiają mi przyjemność?
22. Jakie mam dziwne nawyki, o których nikomu nie mówię?
23. Jak można opisać moje poczucie humoru? Co mnie śmieszy?
24. Czego najchętniej się uczę, w czym chętnie się rozwijam?
25. Jakich trudności doświadczam dzisiaj w mojej rodzinie?

MOJE EMOCJE

26. Co sprawia mi największą przykrość?
27. Co mnie złości?
28. Jakie sytuacje wyprowadzają mnie z równowagi?
29. Jak radzę sobie ze złością? Co mnie uspokaja?
30. Co pomaga mi podejmować trudne decyzje?
31. Jak radzę sobie ze stresem?
32. W jaki sposób najczęściej rozwiązuję problemy?
33. Co mnie cieszy?
34. Co mnie wzrusza?
35. Czy łatwo przychodzi mi narzekanie?

MOJA HISTORIA

36. Skąd pochodzi moja rodzina? Jaką ma przeszłość?
37. Jakie role w mojej rodzinie pełnią kobiety / a jakie mężczyźni?
38. Jakich trudności doświadczyłam / doświadczyłem w rodzinie, z której pochodzę?
39. Co czuję, gdy myślę o swojej przeszłości?
40. Jakie najlepsze momenty pamiętam z przeszłości swojego życia?
41. Czego najbardziej się wstydzę, kiedy myślę o swojej przeszłości?
42. O czym chciałabym / chciałbym zapomnieć, jakie przykre wydarzenia mam za sobą?
43. Które momenty mojego życia były kluczowe dla kształtowania się tego, kim jestem?
44. Jakie przekonania na swój temat wyniosłam / wyniosłem z domu rodzinnego?
45. Jakie zasady postępowania wyuczone w dzieciństwie towarzyszą mi do dziś?
46. Które z nich uważam za bezcelowe?
47. Jakie trudne decyzje musiałam / musiałem podjąć w przeszłości?
48. Gdyby można było cofnąć czas, które z decyzji podjęłabym / podjąłbym inaczej?
49. Za co jestem najbardziej wdzięczna / wdzięczny, gdy myślę o swojej przeszłości?

MOJA PRZYSZŁOŚĆ

50. Jak często myślę o przyszłości?
51. Jak wyobrażam sobie swoją przyszłość?

52. Jakie są moje marzenia?
53. Czego najbardziej boję się, gdy myślę o przyszłości?
54. Jakie są moje plany zawodowe?

ZDROWIE

55. Co wiem o swoim stanie zdrowia?
56. Kiedy ostatnio byłam / byłem na badaniach profilaktycznych?
57. Jak dbam o swoje zdrowie?
58. W jakiej kondycji jest moje zdrowie psychiczne? Co robię, by o nie zadbać?
59. Co uważam o konsultacjach u psychologa, psychoterapeuty, psychiatry?
60. Jakie są moje nałogi?
61. Co uważam o spożywaniu alkoholu?

MÓJ DZIEŃ

62. Jak wygląda mój typowy dzień? Jakie elementy są stałe w moim planie dnia?
63. O której kładę się spać? O której wstaję?
64. Jaką pierwszą czynność wykonuję po wstaniu z łóżka?
65. Ile posiłków jem w ciągu dnia?
66. Jak się odżywiam? Co najbardziej lubię jeść?
67. Co potrafię ugotować? Co mnie motywuje do działania?
68. Co mnie zniechęca i przytłacza?
69. Jakie są moje zainteresowania? Czym się pasjonuję?
70. W jaki sposób spędzam wolny czas?
71. W jaki sposób odpoczywam?

ŻYCIE CODZIENNE

72. Co jest dla mnie ważne w moim stylu ubierania się?
73. Na co najchętniej wydaję pieniądze?
74. Czy oszczędzam pieniądze na przyszłość?
75. Co czuję, gdy myślę o swojej pracy? Na ile mi się ona podoba?
76. Jakim jestem pracownikiem?
77. Jak wykorzystuję swój czas pracy?
78. Jak organizuję swoją pracę: działam z wyprzedzeniem, na bieżąco, czy na ostatnią chwilę?

79. Na jaką pracę mogłabym / mógłbym się zgodzić, jeśli nie miałabym / miałbym długą pracę, jaką chciałbym wykonywać?
80. Jak najchętniej spędzam wakacje?
81. Wolę podróżować czy raczej zostać w domu?

CZĘŚĆ II: RELACJE

Druga część pytań dotyczy naszych postaw i emocji, które mają swoje odzwierciedlenie w relacji z ludźmi: rodziną, społeczeństwem, przyjaciółmi. Zaproponowane tematy dają możliwość do zastanowienia się, jak reagujemy na różne sytuacje, jak radzimy sobie z konfliktami i krytyką oraz jak wpłynęły na nas dotychczasowe związki.

RODZINA

82. Jak wyglądają moje relacje z rodzicami? Jak często z nimi rozmawiam?
Jak często się z nimi spotykam?
83. Czy pomagam rodzicom w trudnych chwilach?
84. Jakie są ich oczekiwania wobec mnie? Czy staram się je spełnić?
85. Jak wyglądają moje relacje z rodzeństwem? Czy konkuruję z nimi, czy ich wspieram?
86. Kto z nich najbardziej potrzebuje mojej pomocy lub opieki?
87. Kto jest dla mnie najbliższą osobą w rodzinie?

SPOŁECZEŃSTWO

88. Czy respektuje normy społeczne?
89. Jakim jestem kierowcą? Czy respektuję znaki drogowe i przepisy ruchu?
Co sądzę o mandatach?
90. Co w mojej rodzinie myśli się o łamaniu prawa?
91. Co ja uważam o naginaniu prawa?
92. Czym jest dla mnie odpowiedzialność społeczna? Czy czuję ją na sobie?
93. Jak się czuję w tłumie ludzi?
94. Czy lubię być w centrum zainteresowania?
95. Na ile łatwo przychodzi mi nawiązywanie nowych relacji?
96. Jaką rolę najchętniej podejmuję, gdy trzeba działać grupowo?
97. Jakie zalety dostrzegają we mnie inni ludzie, za co mnie doceniają?

98. Z jakimi osobami najchętniej spędzam czas? Jakie cechy charakteru mnie do nich przyciągają?
99. Czy ludzie lubią przebywać w moim towarzystwie?
100. Czy pamiętam o urodzinach, imieninach, rocznicach bliskich mi osób?
101. Jak chcę być odbierana / odbierany przez innych ludzi?
102. W których tematach rozmów czuję się swobodnie, a które mnie krępują?
103. Czy chętnie plotkuję?
104. W jakich sytuacjach nie boję się wyrazić swojego zdania?
105. Jak okazuję swoją wdzięczność innym ludziom?
106. Co najbardziej denerwuje mnie w ludziach?
107. Czego najbardziej nie lubię w postępowaniu ludzi?
108. Które z relacji w moim życiu uważam za szkodliwe?

PRZYJAŹŃ

109. Co jest dla mnie najważniejsze w przyjaźni?
110. Co sprawia, że zaczynam komuś ufać?
111. Jakie cechy u innych osób sprawiają, że czuję się przy nich bezpiecznie?
112. Z iloma osobami obecnie staram się utrzymać regularny kontakt / znajomość?
113. Kto jest moim największym przyjacielem? Komu zwierzam się ze swoich największych sekretów i trudności?
114. Którzy z moich przyjaciół są dla mnie najważniejsi?
115. Jakim ja jestem przyjacielem?
116. Czy jestem dobrym słuchaczem?
117. Jak reaguję, gdy ktoś dzieli się ze mną bardzo osobistymi doświadczeniami?
118. Jakie słowa wsparcia najczęściej okazuję moim najbliższym?
119. Czy jestem osobą godną zaufania?
120. Czy potrafię dochować tajemnicy?
121. Czy dotrzymuję słowa?
122. Czy uważam, że w życiu zawsze trzeba mówić szczerze całą prawdę? W jakich sytuacjach można skłamać?

KONFLIKTY

123. W jaki sposób się kłócę, na czym najbardziej mi zależy?
124. Co przychodzi mi łatwiej: odpuścić, czy dowieść swoją rację?
125. Czy potrafię przyznać się do błędu? Na ile łatwo przychodzi mi przeproszać i prosić o wybaczenie?

126. Jak szybko wybaczam krzywdy?

KRYTYKA

- 127. Co uważam za konstruktywną krytykę?
- 128. Jakie uwagi krytyczne na swój temat słyszę najczęściej?
- 129. Jak reaguję, gdy ktoś zwraca mi uwagę?
- 130. Jak radzę sobie z krytyką?
- 131. Jak reaguję na nieprawdziwe oskarżenia na swój temat?
- 132. Co oznacza dla mnie bycie asertywnym?
- 133. Czy jestem asertywna / asertywny?
- 134. W jakich sytuacjach ulegam, tłumacząc, że „wszyscy tak robią”?

POMOC

- 135. W jakich sytuacjach potrzebuję pomocy?
- 136. Czy umiem prosić o pomoc?
- 137. Jak się czuję, gdy muszę poprosić o pomoc?
- 138. Do kogo w pierwszej kolejności zwracam się, gdy mam kłopot?
- 139. Ile mam w sobie empatii?
- 140. Jak reaguję, gdy ktoś prosi mnie o pomoc?
- 141. Komu najchętniej pomagam?
- 142. Czy umiem się poświęcać?
- 143. Czy potrafię zmienić swoje plany dla kogoś, kto potrzebuje pomocy?
- 144. W jakich sytuacjach odmawiam udzielenia pomocy?

POPZEDNIE ZWIĄZKI I INTYMNOŚĆ

- 145. Jak rozumiem miłość? Czym ona dla mnie jest?
- 146. Jak wyglądały moje poprzednie związki? Jak długo trwały? Kto zazwyczaj kończył te relacje?
- 147. Czy byłam / byłem kiedyś w poważnym związku?
- 148. Czy moje dotychczasowe związki są już zamknięte? Czy w jakichś sytuacjach zwracam się do byłego chłopaka / byłej dziewczyny?
- 149. Czego nauczyły mnie dotychczasowe moje związki?
- 150. Co w poprzednich relacjach było największą trudnością, a co najbardziej mnie cieszyło?
- 151. Co sprawia, że czuję się akceptowana / akceptowany przez osobę obok mnie?
- 152. Czym jest dla mnie seks?
- 153. Jakie są moje doświadczenia seksualne?

154. Czego mnie one nauczyły?
155. Które z elementów okazywania sobie czułości są dla mnie nieakceptowalne? Czy potrafię powiedzieć "nie", "nie chcę"?

CZĘŚĆ III: JESTEŚMY RAZEM / WYBRANI

Z tej części pytań skorzystać mogą nie tylko osoby myślące o małżeństwie, ale wszyscy, którzy chcą głębiej spojrzeć na swój związek. To pytania, które pozwalają zobaczyć, ile o sobie wiemy, kim jesteśmy dla siebie i jak rozumiemy miłość. Zestaw ten z pewnością będzie także okazją do refleksji na temat tego, czy z danej relacji może powstać trwały i szczęśliwy związek na całe życie.

JESTEŚMY RAZEM

156. Jak długo jesteśmy razem?
157. Jak spędzamy wspólnie czas?
158. O czym najczęściej rozmawiamy?
159. O czym najtrudniej nam rozmawiać?
160. O czym nie rozmawiamy w ogóle?
161. Jak często rozmawiamy na poważne tematy i jak wyglądają takie rozmowy?
162. Jakie okoliczności pomagają mi rozmawiać na trudne tematy?
163. Czy umiemy dzielić się swoimi uczuciami?
164. Co czuję, gdy myślę o ukochanej osobie?
165. Czego chciałabym / chciałbym się jeszcze dowiedzieć o osobie, z którą chcę spędzić życie?

MAMY SWOJE CHARAKTERY

166. Jakie są najlepsze cechy mojej ukochanej osoby?
167. Co zachwyca mnie w drugiej osobie?
168. Co podziwiam w ukochanej osobie? Czym mi imponuje?
169. Jak często mówię drugiej osobie, co mi się w niej podoba?
170. Jak mogę wesprzeć ukochaną osobę w rozwijaniu jej dobrych cech i radzeniu sobie ze słabościami?
171. Za co jestem najbardziej wdzięczna / wdzięczny ukochanej osobie?
172. Jakie wady ma mój ukochany / moja ukochana? Czego nie jestem w stanie zaakceptować?
173. Jak reaguję na niedomagania, wady drugiej osoby?

174. Co chciałabym / chciałbym, aby się zmieniło w mojej ukochanej osobie?
175. Które z moich cech są pomocne w tworzeniu szczęśliwego związku?
176. Które z moich cech mogą utrudniać tworzenie szczęśliwego związku?

RÓŻNICE I KONFLIKTY

177. W czym jesteście do siebie podobni?
178. Czym najbardziej się różnicie między sobą?
179. Czy różnice w tej kwestii powodują między nami dużo napięć?
180. Jakie różnice między nami są możliwe do zaakceptowania, a jakie będą zawsze źródłem konfliktów?
181. Jak często się kłócicie?
182. Jakie są najczęstsze powody waszych kłótni?
183. Kto wyciąga pierwszy rękę do zgody?
184. Które z kłótni między wami były kluczowe dla rozwoju waszego związku?

CO WIEMY O SOBIE

185. Jak odbieram światopogląd / wiarę drugiej osoby?
186. Jakie pasje ma moja ukochana osoba? Co o nich uważam?
187. Co lubi jeść mój ukochany / moja ukochana?
188. Jaki mam kontakt z rodziną ukochanej osoby?
189. Jak czuję się w towarzystwie przyjaciół mojej dziewczyny / mojego chłopaka?
190. Co o naszej relacji uważają nasi przyjaciele i rodzina?
191. Czy mamy wspólnych przyjaciół?

SFERA INTYMNA

192. Czy chcę zachować czystość aż do ślubu?
193. Jak wyglądają obecnie nasze relacje intymne?
194. Czego się wstydzę? Czego się obawiam?
195. Co jest dla mnie najważniejsze w kwestiach intymnych?
196. Co wiem o swojej płodności?
197. Co o moim stanie zdrowia powinna wiedzieć osoba, z którą miałabym / miałbym spędzić resztę życia?

PYTANIA O MIŁOŚĆ

198. Co sprawia, że mam pewność, że to osoba, z którą mogę spędzić resztę życia?
199. Jakie zachowania drugiej osoby budzą moje wątpliwości co do tego, czy chcę spędzić z nią resztę życia?
200. Czy naprawdę ufam osobie, z którą jestem?
201. Czy chcę dzielić się z ukochaną osobą największymi sekretami?
202. Czy jest coś, o czym nie chciałbym mówić nigdy ukochanej osobie?
203. Co sprawia, że przy ukochanej osobie czuję się swobodnie?
204. W jakich sytuacjach czuję się wysłuchana przez ukochaną osobę?
205. Czy czuję się rozumiana / rozumiany przez drugą osobę?
206. W czym czuję się nierozumiana / nierozumiany przez ukochaną osobę?
207. W jaki sposób okazuję zrozumienie drugiej osobie?
208. Co jest dla mnie dowodem na miłość?
209. W jaki sposób druga osoba okazuje mi miłość?
210. Co sprawia, że czuję się kochana / kochany?
211. Jak ja okazuję miłość drugiej osobie?
212. Co sprawia, że przy drugiej osobie staję się lepszym człowiekiem?
213. Co najbardziej przeraża mnie w podjęciu decyzji, by być ze sobą razem na zawsze?
214. Kiedy można powiedzieć, że miłość się skończyła?

CZĘŚĆ IV: MAŁŻEŃSTWO

Kolejna część pytań dotyczy bezpośrednio przekonań i planów co do związku małżeńskiego. To pytania, które pozwolą spojrzeć na oczekiwania i wyobrażenia co do życia w małżeństwie i zastanowić się, czy w obecnym związku będą one miały szansę realizacji. Przede wszystkim jednak to zestaw pytań, który może pomóc zastanowić się wprost, czy małżeństwo to dobra decyzja i czy podejmuje się ją świadomie i w wolności.

WYBIERAM CIEBIE

215. Kto zachęca mnie do ślubu? Jak reaguję na te zachęty?
216. Na ile moja decyzja o ślubie jest wolna i świadoma?
217. Co motywuje mnie do decyzji o wejściu w małżeństwo?
218. Dlaczego chcę poślubić właśnie tę osobę? Co daje mi pewność, że chcę spędzić z tą osobą resztę życia?

219. Kto pierwszy podjął temat małżeństwa?
220. Jakie są moje największe nadzieje związane z małżeństwem?
221. Co najbardziej cieszy mnie, gdy myślę o wejściu w małżeństwo z ukochaną osobą?
222. Jakie są moje największe obawy przed wejściem w małżeństwo?
223. Skąd biorą się te obawy?
224. Czy biorę pod uwagę rozstanie po ślubie? W jakiej sytuacji?

MAŁŻEŃSTWO IDEALNE

225. Jakie znam społeczne przekonania na temat małżeństwa? (np. „kobieta powinna zająć się domem”, „mężczyzna jest głową rodziny” itp.)
226. Co uważam na temat tych przekonań? Które z nich są dla mnie oczywiste, a które nie do zaakceptowania?
227. Jak wyobrażam sobie dobrego męża / dobrą żonę?
228. Jaką żoną chciałabym być? Jakim mężem chciałbym być?
229. Jakie jest moje wyobrażenie o idealnym małżeństwie?
230. Czym według mnie jest, a czym na pewno nie jest małżeństwo?
231. Co uważa o małżeństwie mój ukochany / moja ukochana? Jak sobie je wyobraża?
232. Jakie oczekiwania wobec małżeństwa są dla mnie najważniejsze?
233. Co możemy zrobić, by zrealizować swoje oczekiwania wobec małżeństwa?

SENS ŚLUBU

234. Czym będzie różnić się małżeństwo od związku, w którym teraz jestem?
235. Co się zmieni po ślubie?
236. Jaki ślub chcę wziąć – cywilny czy kościelny?
237. Czym różni się według mnie małżeństwo cywilne od sakramentu małżeństwa?
238. Co dla mnie znaczą miłość, wierność i uczciwość małżeńska? (To ślubują sobie małżonkowie w czasie ślubu sakramentalnego)
239. Co dla mnie znaczy, że małżeństwo ma być zgodne, szczęśliwe i trwałe? (To słowa z przysięgi małżeńskiej wypowiedzianej podczas ślubu cywilnego)

ZWYKŁE MAŁŻEŃSKIE ŻYCIE

- 240. Jak wyobrażam sobie nasz zwykły dzień w małżeństwie?
- 241. Co będziemy robić razem w wolnym czasie, gdy będziemy małżeństwem?
- 242. Jak będziemy dzielić się finansami w małżeństwie?
- 243. Czy w małżeństwie żona i mąż nie powinni mieć przed sobą tajemnic?
- 244. O które relacje przyjacielskie chcę dbać także będąc już w małżeństwie?
- 245. Jak powinno się dbać o relację małżeńską?
- 246. Jak wyobrażam sobie nasze małżeńskie randki?
- 247. Co czuję gdy myślę o naszej wspólnej starości?

INTYMNOŚĆ

- 248. Jak często rozmawiamy na tematy intymne?
- 249. O czym mogę powiedzieć, a jakich tematów dotyczących sfery seksualnej nie mogę poruszyć z narzeczoną/narzeczonem?
- 250. Jakie mam obawy co do naszego życia intymnego?
- 251. Czy sytuacjach intymnych wstydzę się mojej narzeczonej/narzeczonego?
- 252. Jak wyobrażam sobie nasz seks?

TRUDNOŚCI

- 253. Co decyduje o tym, że małżeństwo jest udane?
- 254. Czym jest dla mnie małżeńska wierność?
- 255. Czy potrafiłabym / potrafiłbym wybaczyć zdradę i walczyć o małżeństwo?
- 256. Jakich kryzysów małżeńskich najbardziej się obawiam?
- 257. Co moim zdaniem może powodować konflikty w małżeństwie?
- 258. Co koniecznie powinno się ustalić przed wejściem w małżeństwo, by później nie było zaskoczenia?
- 259. Jak mogę przygotować się na trudności małżeńskie?
- 260. Do kogo zwrócę się po pomoc, gdy będziemy przeżywać trudności małżeńskie?
- 261. Czy zgodziłabym / zgodziłbym się na terapię, gdyby potrzebowało tego moje małżeństwo?

NASZA RODZINA

- 262. Czego nauczyło mnie o małżeństwie małżeństwo moich rodziców?
- 263. Jakie mam relacje z przyszłymi teściami?
- 264. Jak nasze rodziny reagują na informację o planowanym ślubie?

265. Jakiego wsparcia oczekuję w przygotowaniu do ślubu od rodziny mojej i rodziny drugiej osoby?
266. Czy konsultujemy z rodzicami ważne decyzje dotyczące naszego związku?
267. Czy częściej zwierzam się mamie lub tacie, czy ukochanej / ukochanemu?

CZĘŚĆ V: RODZINA

Choć kwestia założenia rodziny jest zazwyczaj kolejnym krokiem po małżeństwie, dobrze przemyśleć ją jeszcze przed ślubem. Porównanie swoich wyobrażeń i oczekiwań z ukochaną osobą może być okazją do wypracowania wspólnego pomysłu na rodzinę, ale też sygnałem ostrzegawczym, jeśli okaże się że w tych kwestiach różnimy się zbyt mocno, by razem tworzyć szczęśliwą rodzinę.

PRZEPIS NA RODZINĘ

268. Jak chciałabym / chciałbym, by wyglądała moja rodzina?
269. Jakie zasady chcę koniecznie wprowadzić w nasze życie rodzinne?
270. Jak wyobrażam sobie naszą rodzinę po 5, 10 i 20 latach małżeństwa?
271. Jak mogłaby wyglądać nasza przyszłość, kiedy dzieci opuszczą dom?
272. Jakiego standardu życia (ekonomicznie) potrzebuję, by mieć pewność, że nasza rodzina będzie bezpieczna?
273. Gdzie będziemy mieszkać?
274. W jakim miejscu, w jakiej okolicy najbardziej chciałabym / chciałbym, by wzrastała nasza rodzina?
275. Jak wyobrażam sobie podział zadań domowych w naszym małżeństwie?
276. Które z obowiązków domowych przychodzą mi z łatwością, a których najchętniej wolałabym / wolałbym uniknąć?
277. Czego nauczyła mnie o rodzinie moja rodzina?
278. Jak będą wyglądać moje relacje z moją rodziną gdy założę swoją rodzinę – jak sobie je wyobrażam?
279. U kogo będę szukać pomocy w rodzinnych kryzysach?
280. Czyja obecność w życiu naszej rodziny może być niepożądana?

DZIECI

281. Co myślę o posiadaniu dzieci? Czy chcę zostać rodzicem?
282. Jakim rodzicem chcę być?
283. Jak wyobrażam sobie siebie i przyszłego małżonka jako rodzica?
284. Czy chcę, aby druga osoba była matką / ojcem moich dzieci?
285. Ile chcę mieć dzieci?
286. Jak szybko chcę starać się o potomstwo w naszym małżeństwie?
287. W jaki sposób zamierzam panować nad powiększaniem się naszej rodziny? Kto będzie odpowiedzialny za obserwację płodności?
288. Jakie jest moje zdanie na temat antykoncepcji?
289. Co myślę o aborcji?
290. Jakie jest moje podejście do metody in vitro?
291. Czy jestem gotowa / gotowy na przyjęcie w rodzinie dziecka, które urodzi się chore?
292. Co się stanie, jeśli okaże się, że nie możemy mieć dzieci?
293. Co myślę o adopcji?

WARTOŚCI

294. W jaki sposób chcę wychować dzieci? Co będzie dla mnie najważniejsze? Jakie wartości chcę przekazać moim dzieciom?
295. Czy jestem osobą wierzącą? Jeśli tak – jakie miejsce będzie zajmować wiara w naszym przyszłym rodzinnym życiu?
296. Jakie wartościowe nawyki zdrowotne chcę wprowadzić w mojej rodzinie?
297. Jak wyobrażam sobie świętowanie rodzinne w naszym przyszłym domu?
298. Czy będę umiała / umiał zrezygnować ze swojej pracy i kariery na rzecz rodziny? Co moim zdaniem powinno się zrobić w sytuacji gdy jest trudno pogodzić te dwie kwestie?
299. Jeśli jedno z nas będzie musiało na stałe zostać w domu i opiekować się kimś wymagającym stałej pomocy – jak sobie to wyobrażam?
300. Jakie zagadnienia związane z małżeństwem i zakładaniem rodziny powinniśmy jeszcze omówić?