




NAJIN ČAS

DAR IN IZZIV

Srečanje zakonske skupine

Cilji srečanja

-  **Zavestno načrtovanje:** Zakonca ozavestita, da je prosti čas dragocen dar, ki zahteva usklajevanje.
-  **Ravnovesje:** Prepoznavanje razlik v doživljanju počitka ter iskanje sredine med načrtovanjem in spontanostjo.
-  **Komunikacija:** Vzpostavitev jasnejše komunikacije o tem, kdo in kako predlaga skupne aktivnosti.

Ogrevanje: Garažni čaj

Bila je tista težko pričakovana prosta sobota. Tone je takoj »pobegnil« v garažo k svojemu motorju. Marija si je v dnevni sobi uredila pravi bralni tempelj. Vsak na svojem otoku miru.

Po eni uri se je zapletlo: oljna kantica se prevrne v garaži, v hiši pa se čaj polije čez novo knjigo. Čez minuto sta se srečala na hodniku – on ves od olja, ona z mokro knjigo.

»Izgleda, da nama danes stvari ne gredo najbolje od rok oziroma nama gredo preveč od rok,« se je zarežal Tone. Marija se je nasmejala: »Če pobriševa olje skupaj, bova gotova takoj. Potem pa greva na izlet!«



Ogrevanje: Podelitev



Energija

Katera dejavnost v prostem času te/vaju najbolj napolni z energijo?



Usklajenost

Ali se vajine predstave o idealnem počitku ujemajo ali so si povsem različne?

Prosti čas kot steber odnosa

1. Prosti čas vs. Skupni čas

Prosti čas: Namenjen osebni regeneraciji in svobodni izbiri dejavnosti.

Kakovostni čas: Zahteva nedeljeno pozornost in je ključen za preprečevanje odtujenosti.

2. Načrtovanje vs. Spontanost

Past načrtovanja: Pretvori čas v "to-do" seznam, kar ubija sproščenost.

Past spontanosti: Preutrujenost naju pogosto pusti pred zasloni, če ne določiva okvira.




Kdo organizira?

3. Vloga vodiča

Pogosto eden prevzame vlogo "vodiča", drugi pa le "sledi". To lahko vodi v zamero ali pasivnost.

Zdrav odnos: Oba sta aktivna snovalca. Eden je morda boljši v logistiki, a predloge morata prispevati oba.

Kje sva?: Podelitev

-  Ali na najin prosti čas gledava kot na "ostanke" dneva ali kot na naložbo v odnos?
-  Me bolj moti pomanjkanje načrtovanja (kaos) ali pretirano siljenje v urnike?
-  Sem jaz tisti/a, ki vedno predlaga, ali raje čakam na pobudo sozakovca?

Korak naprej: Svetopisemski pogled



"Pridite sami zase v samotni kraj in si malo odpočijte!"

— Mr 6,31

Jezus vabi učence v samotni kraj ne zato, da bi tam vsak bral svojo revijo, ampak da bi si odpočili z Njim.

Korak naprej: Podelitev



Usklajevanje

Kako bi lahko bolje uskladila najine različne potrebe (npr. hobi vs. tišina)?



Odpoved

Se znava kdaj odpovedati svojemu "idealnemu miru" v prid drugemu?



Nedelja

Kako lahko najina nedelja postane bolj "Božja" – praznovanje hvaležnosti?

Trenutki za naju

Naloga za naslednji mesec:

1. Načrtujta zmenek

Izberita dejavnost, ki je še nista počela.
Izstopita iz cone udobja.

2. 15 min za naju

Vsak dan nedeljena pozornost. "Kako si danes?" – brez logistike.

3. Digitalni post

En večer v tednu popolnoma brez zaslonov.
Opazujta bližino.

*"Na koncu življenja ne bomo obžalovali,
da nismo sklenili še enega posla.
Obžalovali bomo izgubljeni čas, ki bi ga
lahko preživeli z zakoncem, prijateljem
ali otrokom."*

— Barbara Bush

Hvala za pozornost

Naj bo vaš skupni čas blagoslovljen.



Image Sources



https://www.wickedbrick.com/cdn/shop/articles/Retro_Haven__The_Ultimate_Man_Cave_800x800.jpg?v=1723745135

Source: www.wickedbrick.com



<https://www.theknot.com/tk-media/images/5b452ab4-a2f1-443d-bfd5-11b45a1ef588>

Source: www.theknot.com



Thumbnail for

www.freepik.com

https://img.freepik.com/premium-photo/christian-cross-landscape-god-faith-religion-jesus-christ-hope-spiritual-christianity-peaceful-nature-bible-mountain-lake-belief-prayer-heaven-sunrise-sunset-background-abstract-art-watercolor_753333-22411.jpg

Source: www.freepik.com



https://images.stockcake.com/public/2/e/4/2e4f18af-6482-4cba-8493-6dd251f31aa0_large/golden-autumn-stockcake.jpg

Source: stockcake.com