

לדבר מחדש - עדכון החוזה הזוגי

הקשר בין הזוג לסביבה

קשרים משפחתיים:

- איך המעבר מלהיות הורים לילדים קטנים להורים לילדים בוגרים משפיע על הזוגיות שלנו?
- איך אנחנו מרגישים עם התרוקנות הקן מהילדים?
- איך אנחנו מתמודדים עם התבגרות ההורים?
- אילו תפקידים במשפחה המורחבת דורשים בינינו שיחה, התאמה ותמיכה האחד בשני?

קשרים חברתיים:

- מי החברים הקרובים שלי ושלנו?
- אילו קשרים חברתיים מחזקים אותי, ואיזה הייתי רוצה לשלב גם בזוגיות שלנו?
- כמה מהמרחב החברתי שלנו זוגי משותף וכמה נפרד?
- האם ואיך הייתי רוצה להרחיב את המעגלים החברתיים המשותפים או הנפרדים?
- איך אנו מאזנים בין זמן אישי, זוגי וחברתי?

הקשר בין האני לזוגי

חופש אישי והתפתחות:

- באילו תחומים אני מרגיש/ה רצון לצמוח כרגע?
- איזה חופש חשוב לי שיהיה לי בתוך הקשר?
- איך אפשר לשלב בין הרצונות האישיים לבין הזוגיות?
- האם נוכל למצוא דרכים להתפתח ולהתנסות ביחד?

חלומות ומטרות לעתיד:

- אילו חלומות חיים בתוכי?
- לאיזה יעדים ומטרות הייתי רוצה להגיע בשנים הקרובות?
- איך נוכל לתמוך זה בזו בהגשמת המטרות האישיות?
- האם יש לנו חלומות שנוכל להגשים יחד?
- האם אנחנו רוצים ליצור מטרות משותפות שיכוונו אותנו לשלב הבא?

הקשר שלנו כזוג

אנטימיות גופנית:

- איך אני מרגיש/ה כיום עם קרבה פיזית בזוגיות שלנו?
- האם חלו שינויים בצרכים, בתחושות או ברצון לקרבה?
- מה הייתי רוצה שיקרה אחרת במפגש האינטימי בינינו?
- אילו גבולות חדשים חשוב לי שיכובדו?
- מה עוזר לי להרגיש בנוח, בטוח/ה ורצוי/ה?

אנטימיות רגשית:

- מתי לאחרונה הרגשתי קרבה רגשית בינינו?
- האם יש צרכים שאני זקוק/ה ממך יותר מבעבר?
- מה יכול לעזור לי להרגיש ביטחון רגשי גדול יותר בתוך הקשר?
- מה מקשה עליי להיפתח?
- מה הייתי רוצה לשנות בשיח בינינו?
- איך נוכל ליצור יותר רגעים של הקשבה והכלה?