



## ÎNTÂLNIRE LA O CAFEA – UN FEL DE PSIHOTERAPIE ÎN DOI

TE **OBOSEȘTI** DESEORI ÎN DISCUȚIILE CU MINE ?

CUM AM PUTEA SĂ NE **RELUXĂM** ÎN DISCUȚIILE DE OBICEI DIFICILE ?

CE TIP DE SUPORT AI APRECIA DIN PARTEA MEA ?

CE PĂRERE AI DESPRE „A ȚINE SENTIMENTELE PROPRII ÎNĂUNTRU” ? CÂND E UTIL ? CÂND E DĂUNĂTOR ?

CE TE SPERIE LA **A EXPRESSA** TRĂIRI INTENSE ? CUM AM PUTEA-O FACE ÎN SIGURANȚĂ

CÂND ÎȚI ESTE **DIFICIL** SĂ TE **OPREȘTI** ? DIN CE ?  
CE SENTIMENTE ȘI BĂNDURI TE FAC SĂ PERSIȘTI ? CE SUFERINȚĂ / AMBICIIE TE ÎMPINGE SĂ CONTINUI ?

CUM VREI SĂ MĂ SCHIMB ?  
CUM ȚI SE PARE CĂ VREAU EU SĂ TE SCHIMBI TU ?

SUNTEM DISPUSI LA A **SCHIMBA** XX PENTRU CĂ VREA CELĂLALT ?

CARE-AI SPUNE CĂ ESTE ACTUALMENTE PRINCIPALĂ TA **SUFERINȚĂ** ÎN VIAȚĂ ?

- EMOTIONALĂ
- FIZICĂ
- SPIRITUALĂ

CUM TE SIMȚI CÂND AI ÎMPRESIA CĂ TE-**ATAC** ?  
CE PERCEPI TU CA ATAC ?  
CUM FACI FATĂ LA ACESTE ATACURI ? CUM PŪTEM DISTINGE ÎNTRE ATAC REAL ȘI ATAC PERCEPUT ?

CE **RESPONSABILITATE** CONSIDERI CĂ AI FATĂ DE MINE ? DAR EU FATĂ DE ȚINE ?

ÎN CE ÎNCERCI SĂ MĂ AJUȚI ?  
PAR SĂ ACCEPT SAU SĂ OPUN REZISTENȚĂ ?

CE SIMȚI FATĂ DE MINE CÂND ÎȚI PAR **PASIV(ă)** FATĂ DE CEVA IMPORTANT ÎN OPINIA TA ? DE CE CREZI CĂ NU VREAU SĂ FIU RESPONSABIL(ă) DE ACEL LUCRU ?



## ÎNTÂLNIRE LA O CAFEA – UN FEL DE PSIHOTERAPIE ÎN DOI

CE FEL DE **MANIFESTĂRI**  
ALE MELE TE FAC SĂ-MI  
SIMȚI **APECTIUNEA** PE CARE  
ȚI-O PORT?

CARE DINTRE MANIFESTĂRILE  
MELE TE FAC SĂ TE SIMȚI  
NE-IUBIT(Ă)?

CUM ÎMI MANIFEST EU  
SUPĂRAREA?

DIRECT SAU OCULT?

ȚIN ÎN MINE? EXPLODEZ?

CUM NE-AM PUTEA CREȘTE  
**ARTA** DE-A NE **EXPRIMA**?

CUM FACI FATĂ TRISTETII  
ȘI SINGURĂȚII?

CUM ÎȚI POTI ÎMBUNĂȚĂȚI  
RELĂȚIILE DE **PRIETENIE**?

PRIETENII V-AJUTĂ SAU VĂ  
AFECTEAZĂ VIATA DE CUPLU?  
CARE - CUM?

CE TIP DE **SIGURANȚĂ** E  
ÎMPORTANT PT. ȚINE?

CE ȚI-E CEL MAI **TEAMĂ** SĂ  
DISCUTI CU MINE ȘI  
DE CE?

CE AȘ PUTEA FACE CA TU  
SĂ TE SIMȚI ÎN SIGURANȚĂ?

CÂȚ DE OK NE PRICEPEM  
SĂ OFERIM UNUL ALTUIA  
**CRITICĂ CONSTRUCTIVĂ**?

AVEM ÎNCREDERE UNUL  
ÎN ALTUL CĂ CRITICA E DIN  
IUBIRE? CRITICĂM JUST?  
CE PUTEM ÎMBUNĂȚĂȚI?

CE PROBLEME VEZI ÎN  
VIZIUNEA MEA ASUPRA  
VIETII? CU CE PAR SĂ NU  
SUȚORT A MĂ **CONFRUNTA**?  
VREI SĂ ȘȚII CE MI-E GREU  
SĂ ACCEPT ȘI CUM MĂ POTI  
AJUTA S-ACCEPT ASTA DESPRE MINE?

PENTRU CE E ÎMPORTANT  
PT ȚINE SĂ PRIMEȘTI RECU-  
NOAȘTERE? ÎȚI DAI SEAMA?  
NE OPREȘTE CEVA DIN A  
OFERI ȘI PRIMI UNUL DE LA  
ALTUL **RECUNOAȘTERE**?

CE ÎNDEM SĂ **RESPINGEM**  
UNUL LA ALTUL? CUM NE  
SIMȚIM CÂND SUNTEM RES-  
PINSI ȘI CÂND RESPINGEM?  
CUM NE-AM PUTEA SPRIJINI  
ÎN ASTFEL DE MOMENTE PT  
A NE SIMȚI ÎN SIGURANȚĂ?



## ÎNTÂLNIRE LA O CAFEA – UN FEL DE PSIHOTERAPIE ÎN DOI

TINDEM SĂ NE COMPARĂM  
UNUL CU CELĂLALT? ÎN  
CE DOMENII? DE CE O  
FACEM / DE CE NU? CE  
CREZI CĂ URMĂRIM SAU  
VREM COMPARĂNDU-NE?

CE TIP DE RELAȚIONARE SE  
TOT REPETĂ ÎNTRE NOI?  
E NOU? E VECHI? E DE  
CÂND NE CUNOAȘTEM?  
DE CE FACEM ASTA? NE  
AJUTĂ RELAȚIA? CE VREM  
SĂ SCHIMBĂM? CE SIMȚIM?

ÎN CE SITUAȚII TIND SĂ  
ÎMI ÎMPUN FELUL MEU  
DE A FUNCȚIONA? CUM  
O FAC? E BINE C-O FAC?  
TU O FACI? DE CE?

PRIN CE NE ASEMĂNĂM?  
CE NE UNEȘTE CA CUPLU?  
CE NE FACE SĂ FIM  
INEGALI? VREM EGALITATE?  
CUM VEDEM ROLURILE DE  
GEN (FEMEII / BĂRBAȚI)?



## ÎNTÂLNIRE LA O CAFEA – UN FEL DE PSIHOTERAPIE ÎN DOI

---