

VITAMÍNY PRE VZŤAH

MANŽELSKÁ HRA - VITAMÍNY PRE VZŤAH

Veľmi sa tešíme, že ste sa k tejto špeciálnej hre dostali. Počas hry sa dozviete množstvo zaujímavých vecí o sebe navzájom, ktoré ste možno ani nevedeli.

Vecí, ktoré slúžia na budovanie a prehĺbenie Vášho vzťahu aj takouto hravou formou 😊

PRÍPRAVA HRY:

*Vytlačte si súbor na akejkoľvek tlačiarňi na papier v klasickej veľkosti A4 (ideálne na výkres). Hraciu plochu si orežete podľa nakreslenej značky a jednoducho zlepte lepiacou páskou. Zvyšné časti hry, stačí len mať poruke - vytlačené. **NÁŠ TIP:** pokiaľ si chcete hru užiť aj opakovane, odporúčame si dať hru vytlačiť v najbližšej fotoslužbe na fotopapier A4 a **hrací plán** (ktorý je na konci PDF-ka celý) na veľký fotopapier v veľkosti A3.*

PRED ZAČATÍM HRY:

Každý z Vás si napíše jedno pranie, ktoré chcete, aby Vám Váš partner ideálne po hre, alebo aspoň v ten deň splnil. Odporúčame vybrať si niečo jednoduché a zrealizovateľné, ale zároveň niečo, čo vás skutočne poteší 😊

Tieto papieriky si môžete odložiť pod hraciu plochu. Vyberte si herný variant a následne môžete začať hru.

HERNÉ VARIANTY:

RÝCHLA HRA

POTREBUJETE:

vytlačený herný plán, vlastná kocka + 2 figúrky

PRIEBEH HRY:

*Na políčko ŠTART umiestnite 2 figúrky. Manželka ide po ľavej strane a manžel po pravej. Keďže manžel je gentleman, manželka hru začína hodením kocky. Aké číslo padne o toľko ovocných políčok sa posunie. Z priloženej karty otázok prečíta a zodpovie príslušnú otázku (napr. druhé jablko = otázka číslo 2 z oblasti "JABLKO"). Pokračuje manžel, ďalej sa v hre striedate, kým neprejdete všetky políčka ovocia. Na políčko "čučoriedky" sa môžete dostať **iba presným hodom kocky**. Ten, kto sa na toto políčko dostane ako prvý, počká na svojho partnera, ktorý musí dokončiť svoju trasu a taktiež sa dostať na políčko "čučoriedky". Vzájomnou dohodou si vyberiete a odpoviete na 1 ľubovoľnú otázku z tejto oblasti a spoločne sa dostávate do cieľa.*

CIEĽ:

Dajte si 3 poriadne sladké manželské bozky. Ten kto prišiel na políčko "čučoriedky" ako prvý, vyloží svoje pranie, ktoré si na začiatku hry napísal a schoval pod hrací plán. Druhý partner toto pranie splní. 😊

HERNÉ VARIANTY:

DÔVERNÁ CESTA

POTREBUJETE:

vytlačený herný plán, 2 figúrky, vlastná kocka

PRIEBEH HRY:

Princíp hry je úplne rovnaký ako pri variante „**RÝCHLA HRA**“ ale pri hode kockou platia iba čísla 1, 2, 3 a 4. Pri hode čísla 5 a 6 sa hádže znova, kým nepadne 1 až 4. Všetky otázky sú rozdelené do 7 oblastí po 3-4 otázky, teda týmto herným variantom, nevynecháte ani jednu oblasť. Získate viac a dôvernejších informácií o sebe, svojom partnerovi a Vašom manželstve.

ČUČORIEDKY ZMENA oproti variante “**RÝCHLA HRA**”
Na čučoriedkach **odpovedáte na 2 ľubovoľné otázky.**

CIEĽ:

Dajte si 3 poriadne sladké manželské bozky. Ten kto príde na čučoriedky prvý vyloží svoje pranie, ktoré na začiatku hry napísal a schoval.
Druhý partner ho musí splniť. 😊



VLASTNÝ VÝBER



POTREBUJETE:

vytlačený herný plán, akékoľvek 2 menšie predmety na posúvanie po pláne (napr.: lentilka, čokoládka, menší pohárik vínka...), pero a papier

PRIEBEH HRY:

Na poličko **ŠTART** položte vaše vybrané predmety. Každý má vlastnú trasu, žena ľavú stranu a muž pravú. Keďže manžel je gentleman, manželka hru začína a položí svoj predmet na veľké jablčko - to je prvá oblasť. Z otázok na vytlačenej karte si nájde oblasť “**jablčko**” a má na výber 4 otázky - z nich si ľubovoľne 1 vyberie a otázku zodpovie. Následne si zapíše na papier body za danú otázku. Potom pokračuje manžel. Striedate sa až kým neprejdete všetky veľké ovocné - vitamínové oblasti pre vzťah. **JABLKO, JAHODA, BANÁN, HRUŠKA, HROZNO, KIVI.** Pokračujete až na poličko **ČUČORIEDKY** - zodpovedaním otázky z tejto oblasti vás dostane do cieľa. Na záver si každý spočíta svoje body.

CIEĽ:

Dajte si 3 poriadne sladké manželské bozky. Ten z vás, ktorý má menej bodov, splní pranie výhercu, ktoré si na začiatku hry napísal a schoval pod hrací plán. 😊

Vy ste pre seba tým najväčším darom a ak sa o niečo oplatí snažiť, starať a bojovať, tak je to Váš vzťah, manželstvo a Vaša rodina!

*S práním všetkého toho najkrajšieho a najlepšieho autori:
manželia Vladka a Jozef - ADONAJ.SK*

ÚLOHY PRE MANŽELKU

VITAMÍN E - ZISTITE, ČO BY DRUHÉHO POTĚŠILO A UROBTE TO

1. *Opíš manželovi 5 vecí, ktorými ťa robí šťastnou, ktoré ťa z jeho strany tešia? (4b)*
2. *Povedz manželovi 1 jednoduchú vec, ktorá by ťa z jeho strany veľmi potešila a jeho úlohou ju bude počas týždňa splniť (napr. uvariť namiesto manželky, priniesť kvety, ísť na romantickú večeru,...) (3b)*
3. *Spýtaj sa manžela na 3 veci, ktoré by ho z dlhodobého hľadiska potešili z tvojej strany? (napr. menej sa hádať, viac si hovoriť ďakujem, ľúbim ťa..., prejavíť vďaku za prácu...) a snaž sa na nich počas najbližších týždňov, mesiacov pracovať. (2b)*
4. *Spýtaj sa manžela na 5 vecí, ktoré by ho potešili? (1b)*
Porozmýšľaj, ako by si mohla aspoň niektoré pre neho zrealizovať, možno ako milé manželské prekvapenie :)



VITAMÍN A - ZABÁVAJTE SA SPOLU!

1. *Spomeň si a opíš 2 vtipné situácie, ktoré ste spolu s manželom zažili? (2b)*
2. *Predstav si, že máte pre seba s manželom vyhradený čas 2 hodiny týždenne. Ako by si chcela tento čas využiť? (3b)*
3. *Aké spoločné aktivity s manželom sa ti za posledný mesiac páčili najviac a ktoré by si si chcela zopakovať? (1b)*
4. *Čo by si zmenila na sebe, aby ste mohli s manželom tráviť viac času spolu, či venovať sa nejakej spoločnej činnosti, ktorá by Vás bavila? (4b)*



VITAMÍN H - NEHNEVAJTE SA DLHO

1. *Zver sa svojmu manželovi aspoň s 3 vecami, ktoré ťa vo vzťahoch najviac zraňujú. (napr. nepochopenie zo strany druhého, nedostatok ocenenia, vďačnosti,...) (2b)*
2. *Porozmýšľaj a povedz manželovi, čo by si na sebe chcela zmeniť, aby ste sa menej zraňovali, aby sa Vaše hádky nevyostrovali. (1b)*
3. *Povedz manželovi úprimne, ale láskavo 1 vec, ktorá ťa z jeho strany zraňuje (3b) a skúste nájsť riešenie, ako ju minimalizovať. (napr. málo pozornosti, nedostatok vďaky,...)*
4. *Povedz a opíš manželovi, ako by malo vyzerat' to najlepšie ospravedlnenie pre teba. Čo by si chcela počuť, ako by sa ti mal ospravedlniť, čo by mal urobiť, aby to najviac zahojilo tvoje zranenie z hádky, ... (4b)*



ÚLOHY PRE MANŽELKU

VITAMÍN C - OCEŇUJTE SA NAVZÁJOM

1. *Povedz 5 vecí, za ktoré si vd'áčná svoju manželovi. (napr. čo robí pre teba, pre rodinu,...) (1b)*
2. *Povedz 3 vlastnosti, črty ktoré na svojom manželovi obdivuješ a prečo? (2b)*
3. *Opíš 2 veci, črty, vlastnosti svojho manžela, ktoré si vážiš (4b)
a ty sama by si ich nedokázala (alebo možno nie až tak dobre ako on :)*
4. *Povedz 4 veci, prečo si rada, že práve tvoj manžel je tvojím manželom. (3b)*



VITAMÍN K - KOMUNIKUJTE OTVORENE A ÚSTRETOVO

1. *Zver svojmu manželovi svoje životné obavy, strachy (či už aktuálne alebo dlhodobé). (4b)*
2. *Spýtaj sa svojho manžela, či a čo by na svojom živote zmenil? (1b)*
3. *Zver sa svojmu manželovi, s vecami, ktoré ťa v živote možno ťažia, (3b)
v ktorých sa možno cítiš sama. (napr. starostlivosť o deti, domácnosť,...)*
4. *Opíš aspoň 3 naozaj krásne spomienky z Vášho manželstva (2b)*



VITAMÍN B - OBJAVUJTE JEDEN DRUHÉHO!

1. *Spýtaj sa svojho manžela na jeho životný sen. Čo by chcel dokázať?
Čo by chcel mať? Čo by chcel zažiť? (2b)*
2. *Zver svojmu manželovi veci, ktoré sa zmenili oproti prvým rokom manželstva,
veci, ktoré zmenili teba a trápia ťa (napr. menej sa usmievaš, si preťažená,...) (2b)*
3. *Opíš svojmu manželovi, čo by si chcela na svojom živote zmeniť,
aby si bola šťastnejšia, naplnenejšia, atď. ... (2b)*
4. *Spýtaj sa svojho manžela, ako by chcel, aby Vaše manželstvo
vyzeralo d'alej? (2b)*



VITAMÍN D - NEZABUDNITE SA DOTÝKAŤ

1. *Povedzte si navzájom aspoň 3 najkrajšie a najsilnejšie momenty
z Vášho intímneho manželského života.*
2. *Odhodlajte sa povedať, čo sa Vám páči na Vašom intímnom živote a čo
Vás priťahuje, či dokonca vzrušuje na Vašom manželskom partnerovi?*
3. *Povedzte aspoň 3 tipy, čo by ste chceli možno zmeniť, vylepšiť
v oblasti nežnosti a dotykov.*



ÚLOHY PRE MANŽELA

VITAMÍN E - ZISTITE, ČO BY DRUHÉHO POTĚŠILO A UROBTE TO

1. *Opíš manželke 5 vecí, ktorými ťa robí šťastným, ktoré ťa z jej strany tešia? (4b)*
2. *Povedz manželke 1 jednoduchú vec, ktorá by ťa z jej strany veľmi potešila a jej úlohou bude ju počas týždňa splniť (napríklad že si vyhradí čas a nachystá filmový večer s tvojím obľúbeným filmom a malým občerstvením,...) (3b)*
3. *Spýtaj sa manželky na 3 veci, ktoré by ju z dlhodobého hľadiska potešili z tvojej strany? (napr. menej sa hádať, viac si hovoriť ďakujem, ľúbim ťa..., prejavíť vďaku za prácu...) a snaž sa na nich počas najbližších týždňov, mesiacov pracovať. (2b)*
4. *Spýtaj sa manželky na 5 vecí, ktoré by ju od teba potešili? Porozmýšľaj ako by si mohol aspoň niektoré pre ňu zrealizovať, možno ako milé manželské prekvapenie :) (1b)*



VITAMÍN A - ZABÁVAJTE SA SPOLU!

1. *Spomeň si a opíš 2 vtipné situácie, ktoré ste spolu s manželkou zažili? (2b)*
2. *Predstav si, že máte pre seba s manželkou vyhradený čas 2 hodiny týždenne. Ako by si chcel tento čas využiť? (3b)*
3. *Aké spoločné aktivity s manželkou sa ti za posledný mesiac páčili najviac a ktoré by si si chcel zopakovať? (1b)*
4. *Čo by si zmenil na sebe, aby ste mohli s manželkou tráviť viac času spolu, či venovať sa nejakej spoločnej činnosti, ktorá by Vás bavila? (4b)*



VITAMÍN H - NEHNEVAJTE SA DLHO

1. *Zver sa svojej manželke s aspoň 3 vecami, ktoré ťa vo vzťahoch najviac zraňujú. (2b) (napr. nepochopenie zo strany druhého, nedostatok ocenenia, vďačnosti,...)*
2. *Porozmýšľaj a povedz manželke čo by si na sebe chcel zmeniť, aby ste sa menej zraňovali, aby sa Vaše hádky nevyostrovali. (1b)*
3. *Povedz manželke úprimne, ale láskavo 1 vec, ktorá ťa z jej strany zraňuje (3b) a skúste nájsť riešenie ako ju minimalizovať. (napr. málo pozornosti, nedostatok vďaky,...)*
4. *Povedz a opíš manželke, ako by malo vyzerat' to najlepšie ospravedlnenie pre teba. Čo by si chcel počuť, ako by sa ti mala ospravedlniť, čo by mala urobiť aby to najviac zahojilo tvoje zranenie z hádky,... (4b)*



ÚLOHY PRE MANŽELA

VITAMÍN C - OCEŇUJTE SA NAVZÁJOM

1. *Povedz 5 vecí, za ktoré si vd'ačný svojej manželke. (napr. čo robí pre teba, rodinu,...) (1b)*
2. *Povedz 3 vlastnosti, črty ktoré na svojej manželke obdivuješ a prečo? (2b)*
3. *Opíš 2 veci, črty, vlastnosti svojej manželky, ktoré si vážiš (4b)
a ty sám by si ich nedokázal (alebo možno nie až tak dobre ako ona :)*
4. *Povedz 4 veci, prečo si rád, že práve ona tvojou manželkou. (3b)*



VITAMÍN K - KOMUNIKUJTE OTVORENE A ÚSTRETOVO

1. *Zver svojej manželke svoje životné obavy, strachy, či už aktuálne alebo dlhodobé. (4b)*
2. *Spýtaj sa svojej manželky, či a čo by na svojom živote zmenila? (1b)*
3. *Zver sa svojej manželke, s vecami, ktoré ťa v živote ťažia, (3b)
v ktorých sa možno cítiš sám. (napr. staranie sa o rodinné financie,...)*
4. *Opíš aspoň 3 naozaj krásne spomienky z Vášho manželstva. (2b)*



VITAMÍN B - OBJAVUJTE JEDEN DRUHÉHO!

1. *Spýtaj sa svojej manželky na jej životný sen. Čo by chcela dokázať? (1b)
Čo by chcel mať? Čo by chcel zažiť?*
2. *Zver svojej manželke veci, ktoré sa zmenili oproti prvým rokom manželstva,
veci, ktoré zmenili teba a trápia ťa (napr. menej sa usmievaš, si preťažený,...) (3b)*
3. *Opíš svojej manželke čo by si chcel na svojom živote zmeniť, (4b)
aby si bol možno šťastnejší, naplnenejší, atď. ...*
4. *Opýtaj sa svojej manželky, ako by chcela aby Vaše manželstvo
vyzeralo ďalej? (1b)*



VITAMÍN D - NEZABUDNITE SA DOTÝKAŤ

1. *Povedzte si navzájom aspoň 3 najkrajšie a najsilnejšie momenty
z Vášho intímneho manželského života.*
2. *Odhodlajte sa povedať, čo sa Vám páči na Vašom intímnom živote a čo
Vás priťahuje, či dokonca vzrušuje na Vašom manželskom partnerovi?*
3. *Povedzte aspoň 3 tipy, čo by ste chceli možno zmeniť, vylepšiť
v oblasti nežnosti a dotykov.*



Túto manželskú hru Vám s radosťou prinášajú:

www.ADONAJ.sk

ADONAJ.sk - Sme tvorcami unikátnych kresťanských darčiekov a spoločenských hier s hodnotnými posolstvami.

Snažíme sa priniesť ľuďom to, čo častokrát tak zúfalo potrebujú no chýba im to...

...povzbudenie, pripomenutie svojej seba hodnoty, vyjadrenie lásky, vďaka, povzbudenie vo viere, podpora vzťahov, manželstiev či rodiny, kreatívne spôsoby pre duchovný a hodnotový rozvoj detí...

....toto všetko a oveľa viac skryté v jednoduchých veciach, darčekom či spoločenských hrách...

Nahliadnite do sveta ADONAJ a dovoľte aj malým jednoduchým veciam, meniť Vaše životy a životy Vašich milovaných.

*** DETI * RODINY * VZŤAHY * SVADBY ***

1. SV. PRIJÍMANIE * BIRMOVKA * VIANOCE *

**RODINNÉ HRY * DARČEKY NA MIERU S
PERSONALIZÁCIOU**

DARČEK PRE VŠTKÝCH:

10% ZĽAVA NA VŠETKO S KÓDOM: NTM24

kód platí od 1. 2. 2024 - 18. 2. 2024 😊



www.NTM.sk

Národný týždeň manželstva (NTM) je týždenná iniciatíva na podporu manželstva, ktorá prebieha v týždni osláv sv. Valentína.

Cieľom NTM je propagovať a podporiť manželstvo ako vzácnu hodnotu pre moderného človeka.

NTM vytvára priestor, kde si môžeme pripomenúť, že spokojné manželstvo nie je samozrejmosť, ale vzťah, ktorý by sme mali rozvíjať.

Každý rok na manželov čaká nová zaujímavá téma a množstvo skvelých podujatí, kurzov, prednášok, ktoré môžu povzbudiť a prehĺbiť Vaše manželstvo.

Aktuálne novinky nájdete vždy na web stránke www.ntm.sk

Národný týždeň manželstva je na Slovensku od r. 2011. Ak sa vám myšlienka NTM páči a prajete si jej ďalší rozvoj, môžete tento projekt podporiť aj finančne.

Kampaň môžete podporiť akoukoľvek sumou zaslaním SMS správy na číslo 8866 s textom NTM v hodnote 1 € alebo NTM PLUS v hodnote 5 €.

ĎAKUJEME, že aj s vašou pomocou môže byť kampaň na podporu manželstva pripravovaná stále lepšie a príťažlivejšie!



AUTORSKÉ PRÁVA



AUTORSKÉ PRÁVA

*Grafiky a texty tejto publikácie podliehajú autorským právam
a žiadna časť tohto diela nesmie byť:*

*reprodukovaná bez predchádzajúceho súhlasu autora, ukladaná
do obnoviteľných systémov alebo prenášaná v akejkoľvek forme
či akýmkoľvek prostriedkom – mechanicky, elektronicky,
fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak.*

*Pri porušení autorských práv,
bude vymáhaná finančná
kompenzácia.*

© ADONAJ.SK 2024

www.ADONAJ.sk

VITAMÍNY



www.ADONAJ.sk



Y✂PRE VZŤAH



VITAMÍNY PRE VZŤAH



www.ADONAJ.sk



www.NTM.sk