



## יום 4: יותר שותפים מאשר בני זוג

היום נתרגל אמפתיה – ניכנס לרגע לנעליים של בן או בת הזוג, כדי לראות את הדברים מהצד שלו/ה ולחוש מה עובר עליו/ה באמת.

### שאלות תרגול באמפתיה:

מה נראה לך שקשה לי לשמוע או להבין?

---

ממה את/ה חושב/ת שאני מתאכזב/ת או מתעצב/ת לפעמים?

---

מה היית רוצה שאראה בך – גם אם אתה/את לא אומר/ת את זה בקול?

---

מה יכול לעזור לי להיות קרוב/ה אליך גם כשיש בינינו פער?

---

**זה לא תרגיל לדיוק או להסכמה – אלא ניסיון כן לראות את האחר בעיניים רכות.  
לא להסביר את עצמי, אלא לנסות להבין אותך.**