



יום 5: חוזרים לדמיין האם אנחנו עדיין חולמים ביחד?

תרגול אישי - 5 דקות לעצמי

על מה אני חולם/ת בקשר שלנו?
איזה רגע הייתי רוצה לחוות איתך שוב - כמו פעם?
מה חסר לי מבחינת עומק, רגש, חוויה - שהייתי רוצה להחזיר?
אילו צדדים בעצמי אני רוצה להביא יותר לקשר - דרך חלומות משותפים?
אם הייתי מדמיין/ת שנה טובה בזוגיות - מה היה בה?
אילו רגעים, טקסים, מסורות?

✍️ כתבו כמה נקודות שמייצגות חלום קטן או משאלה פשוטה.
לא צריך "תוכנית עבודה" - רק ציור של אפשרות.
אפשר להשתמש בדימויים, זיכרונות, השראה מחברים או פנטזיה אישית.

שיחה זוגית - חולמים ביחד

מצאו זמן שקט לשבת יחד - בלי מסכים, בלי לחץ.
כל אחד משתף:
• מה היה החלום הכי קטן או הכי כיפי שעלה לי בתרגול?
• מה מהחלומות שלי מרגיש לי חשוב במיוחד - גם אם הוא פשוט?
שאלו זה את זו:
• מה הייתי רוצה להרגיש יותר בקשר שלנו - דרך הדברים שדמיינתי?
• מה הייתי רוצה שניקח מתוך הדמיון - וננסה להגשים יחד?
שימו לב: זו לא שיחה על איך עושים את זה, אלא שיחה על מה מרגש אותי, מה חסר לי, ומה אני רוצה לדמיין ביחד.
טיפ קטן:
לא חייבים להסכים על הכול. ההקשבה לחלום של השני - היא עצמה הדרך לחיבור.

על פתק קצר כתבו אחד לשני: 🖋️
משהו אחד שחלמתי שנעשה יחד –
גם אם הוא קטן, פשוט או רחוק,
רק כדי שנחזיק אותו יחד בראש ובלב ❤️

כוונה ליום 🌿

הכוונה היום היא פשוטה: לדמיין.

לא כדי לברוח מהמציאות – אלא כדי להחזיר לתוכה חיים.

לא כדי לתכנן – אלא כדי להיזכר במה אנחנו רוצים ליצור ביחד.

כשחולמים – יש תקווה.

כשיש תקווה – יש חיבור.

וגם אם שום דבר עוד לא קרה – עצם זה שדיברנו על מה כן,

כבר מקרב בינינו.