

# Rozdział 2 — Plan krok po kroku

Przewodnik: Relacje i związki

## Mapa celu (SMART)

Cel 30-dniowy: „Poprawiamy poczucie bliskości i bezpieczeństwa w relacji o 2 punkty w skali 1-10, spotykając się na tygodniowe podsumowania i wdrażając 3 nowe rytuały bliskości”.

Mierzalne, realne, z terminem.

## Plan startowy — 60 minut

15' wspólne ustalenia (granice, oczekiwania, rytuały). 15' kalendarz tygodniowy. 15' wybór narzędzi (komunikacja, checklista). 15' pierwsze ustalenia działań na 7 dni.

## Tydzień 1-2: Fundamenty

• Codzienny mikro-rytuał (10-15 min, bez telefonów). • 1 rozmowa strukturalna (komunikat JA + aktywne słuchanie). • Spisanie zasad „OK/NIE OK” w 4 obszarach: czas, media, finanse, intymność.

## Tydzień 3-4: Utrwalenie

• 2 rozmowy strukturalne (po 20 min, jeden temat). • Rozszerzenie rytuałów (np. wspólny projekt, randka w budżecie). • Mini-audyt: co działa, co zmienić, co dodać.

## Narzędzia operacyjne

• Tablica ustaleń (kuchnia lub Notion). • „Parkowanie tematów” — notatka spraw na później. • Timer 20/20/20 na konflikty. • Skala 1-10 dla nastroju i bliskości (co wieczór).

## Checklisty tygodniowe

☐ 1 rozmowa strukturalna ☐ 5× mikro-rytuał ☐ 1 randka ☐ aktualizacja zasad ☐ podsumowanie tygodnia (15 min).

## Retrospektywa (co niedziela, 15-20 min)

1) Co poszło dobrze? 2) Co było trudne? 3) Co poprawimy w nadchodzącym tygodniu? 4) Jedna mała rzecz do świętowania.