

## □ 7 dana za bolju komunikaciju u vezi

**Mini vodič za parove (5–10 minuta dnevno)**

**Mirniji razgovori. Više razumijevanja. Manje napetosti.**

Kratke dnevne vježbe temeljene na NLP-u koje pomažu parovima da ponovno pričaju *jedno s drugim*, a ne *jedno protiv drugog*.

---

### ◆ Za koga je ovaj vodič?

Ovaj mini vodič namijenjen je parovima koji:

- žele se bolje razumjeti bez rasprava
- primjećuju da se vrte u istim razgovorima
- žele više bliskosti, a manje napetosti
- nemaju vremena za duge terapije, ali žele konkretne alate

Ne treba vam predznanje. Treba vam samo **10 minuta dnevno i volja za pokušajem**.

---

### □ Zašto NLP?

NLP (neurolingvističko programiranje) pomaže razumjeti:

- kako stres utječe na komunikaciju
- zašto se ljudi „okidaju“ na sitnice
- kako male promjene u načinu razgovora stvaraju veliku razliku u odnosu

Ovdje ne popravljate partnera.

Ovdje učite **kako razgovor učiniti sigurnijim za oboje**.

---



## 7-dnevna Miroras mini-praksa za parove

---

### Dan 1 - Siguran prostor

🕒 5 minuta

Jedno pitanje. Jedno slušanje.

👉 „Kako se danas stvarno osjećaš?“

Pravila:

- nema savjeta
- nema ispravljanja
- nema „ali“

Na kraju samo recite:

**„Hvala ti što si to podijelio/la sa mnom.“**

☐ NLP kontekst: sigurnost otvara komunikaciju.

---

### **Dan 2 – Prevođenje umjesto rasprave**

🕒 5–7 minuta

Jedna osoba govori 2 minute.

Druga kaže samo jednu rečenicu:



**„Ako te dobro razumijem, tebi je važno \_\_\_\_.“**

Bez dodataka.

☐ NLP alat: refleksija - temelj osjećaja „viđen/a sam“.

---

### **Dan 3 - Događaj ≠ doživljaj**

🕒 5–10 minuta

Svaki partner kaže:

- „Dogodilo se...”
- „Ja sam to doživio/la kao...”

☐ NLP pretpostavka: mapa nije teritorij, poštuj tuđe mape.

---

### **Dan 4 - Jedna zahvalnost**

🕒 5 minuta

Svaki partner kaže:

**„Danas cijenim kod tebe...”**

Jedna konkretna stvar.

Bez ironije.

☐ Fokus pažnje mijenja odnos.

---

### **Dan 5 - Granice s toplineom**

🕒 5–7 minuta

Završite rečenicu:

**„U našem odnosu mi je važno da...”**

Bez rasprave. Samo slušanje.

☐ NLP: jasno izgovorena potreba sprječava napetost.

---

## Dan 6 - Pauza kao alat

🕒 5 minuta

Dogovorite zajedničku rečenicu za pauzu, npr.:

**„Trebam kratku pauzu da se smirim. Nastavljamo razgovor za 20 minuta.“**

☐ NLP: regulacija stanja prije riječi.

---

## Dan 7 - Pogled naprijed

🕒 10 minuta

Pitanje za oboje:

**„Što bi volio/voljela da u našoj komunikaciji bude češće?“**

Na kraju:

👉 jedan mali dogovor za idući tjedan.

☐ Mala promjena → stabilan pomak.

---

## ☐ Završna poruka

Bolja komunikacija u vezi nije talent. To je vještina koja se uči i trenira, A dobro je znati da dosljedna vježba čini majstora na kraju.

Ako vam je ovih 7 dana donijelo makar malo više mira, jasnoće ili bliskosti, zamislite što se događa kad imate **strukturirane alate za sve odnose u životu.**

---



Ako želite dublje razumjeti komunikaciju, emocije i odnose, **Miroras centar i NLP programi** daju vam jasne modele, praksu i alate koje koristite u vezi, poslu i svakodnevnom životu.

👉 Informacije o programu potražite na **Miroras centru**

👉 Kada ste vi mirni u sebi, razgovori postaju lakši