

# Ćwiczenie 5:

## Jak wygląda życie z dzieckiem?

**Dla kogo:** ćwiczenie do obojga rodziców, zróbcie to razem!

**Cel:** Zdefiniowanie rzeczy, które ulegną /uległy zmianie zarówno w Twoim życiu osobistym, jak również w roli rodzica oraz Waszym wspólnym życiu jako pary i przygotowanie się na te zmiany. Określenie tych elementów / aspektów Waszego życia, które chcecie aby pozostały bez zmian.

### Krok po kroku:

Zastanówcie się nad wymienionymi poniżej trzema zagadnieniami i zapiszcie swoje odpowiedzi. Postuchajcie podcastu. Porównajcie / uzupełnijcie / dopiszcie to, co jeszcze jest dla Was ważne.

### 3 elementy, które się zmieniają / zmienią:

1. ....
2. ....
3. ....

### 3 elementy lub aspekty życia, które po narodzinach dziecka pozostaną / pozostały bez zmian:

1. ....
2. ....
3. ....

### Nasze 3 priorytety na 3 miesiące po porodzie:

1. ....
2. ....
3. ....

