



JAK UTRZYMAĆ MIŁOŚĆ W ZWIĄZKU?



BLOG ROMANTYCZNY.PL



Wstęp

Istnieją setki sposobów, na jakie możemy codziennie wyrazić swoją miłość do drugiej osoby. Każda szczęśliwa para ma swój własny sposób na podsycanie uczuć i tworzenie więzi, bo każda para jest inna. Są jednak pewne uniwersalne prawdy, które dotyczą związków, a których stosowanie pomaga budować bliskość i przywiązanie, jak np.

1. Codzienna rozmowa
2. Szacunek i podziw dla partnera
3. Okazywanie troski i uważności
4. Wspólnie podejmowanie decyzji
5. Szukanie szans na porozumienie
6. Podkreślanie wspólnych więzi, celów i tego, co łączy

Wszystkie pary się kłócą, ale te, które utrzymują udany i szczęśliwy związek potrafią radzić sobie ze swoimi konfliktami. Rozmawiają o tym, co ich denerwuje, starają się naprawić problem i wybaczą błędy.

Shczęśliwe pary tworzą własny mikrokosmos, w którym oboje partnerów czuje się dobrze i bezpiecznie.

W materiale, który przygotowałam, znajdziecie inspiracje i sugestie, jak drobne gesty mogą wzmocnić Waszą relację.

Miłego czytanie i wiele miłości!



Zapraszam na blog: Romantyczny.pl i do polubienia fanpage

30-dniowe wyzwanie

Szczęśliwy i trwały związek to taki, w którym **stosunek pozytywnych interakcji do negatywnych jest większy niż 5: 1**.

Badając związki dr John Gottman i Robert Levenson zauważyli, że różnica między szczęśliwymi a nieszczęśliwymi parami polega na **zachowaniu równowagi** pomiędzy pozytywnymi i negatywnymi oddziaływaniami. Współczynnik, który powoduje, że miłość trwa, wynosi 5 do 1, czyli na jedną negatywną interakcję powinno przypaść pięć lub więcej interakcji pozytywnych.

W dobrych związkach zdarzają się konflikty, ale partnerzy potrafią zrekompensować negatywne interakcje, którymi są np. kłótnie, narzekanie, krytyka, pozytywnymi gestami, którymi mogą być: pocałunek, uśmiech, czułe spojrzenie, pogłaskanie, słowo „dziękuję”.

Pędzimy pochłonięci codziennością i zapominamy czasem pokazać partnerowi, że jest dla nas najważniejszą osobą. A przecież dobry związek budują takie właśnie drobne gesty. Czy nie byłoby miło wykonać każdego dnia gest, który pokaże partnerowi, jak bardzo Ci na nim zależy?

Podjmijcie **wyzwanie** i starajcie się okazywać sobie tych gestów jak najwięcej. Jeśli potrzebujecie podpowiedzi, to na kolejnej stronie znajdziecie **inspiracje, co miłego możecie zrobić dla partnera każdego dnia**. Wkrótce te **małe gesty miłości staną się nawykami dla Ciebie i Twojego partnera**.

30-dniowe wyzwanie

Całujcie się przez 3 minuty	Znajdźcie 15 minut na rozmowę	Napisz 5 rzeczy, za które się doceniasz partnera
Dzień bez krytyki - powstrzymaj się od negatywnych słów wobec partnera, nawet jeśli będziesz mieć powód	Zróbcie sobie nawzajem masaż	Skup się na dawaniu - może to być drobny upominek lub pomoc w zrobieniu czegoś
Potrzymajcie się za ręce	Wyreż w czymś partnera	Powiedz partnerowi komplement
Zjedzcie razem przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia	Wybierzcie się do miejsca, w którym jeszcze razem nie byliście	Rozśmieszajcie się i śmiecie razem jak najczęściej w ciągu dnia
Dowiedz się czegoś nowego o partnerze	Przytulcie się na kanapie i obejrzyjcie razem film lub posłuchajcie muzyki	Odświeżcie wspomnienia - obejrzyjcie razem wspólne zdjęcia, filmy lub powspominajcie miłe chwile
Zostaw miłą wiadomość w miejscu, gdzie Twój partner ją znajdzie	Zróbcie sobie wspólne zdjęcie lub sfotografujcie się nawzajem	Podziękuj za coś
Wypisz na oddzielnych kartkach wszystkie zalety i wady partnera. Tę z wadami zniszcz. Tę z zaletami możesz przeczytać partnerowi	Zróbcie razem coś nowego	Zapytaj „co mogę dziś dla Ciebie zrobić?”
Wyślij miły, romantyczny lub seksowny SMS	Zaplanujcie coś, co zrobicie razem: randka, podróż, zadanie	Spraw, aby Wasz dzień rozpoczął się wyjątkowo miło
Zatańczcie razem do swojej ulubionej melodii	Zrób partnerowi niespodziankę	Pytaj i słuchaj
Przygotujcie razem romantyczną kolację w domu lub wybierzcie się razem do ulubionej restauracji	Wymyśl coś, co Was zrelaksuje	Powiedz jak bardzo kochasz

Rozmowa – klucz do udanego związku

Czy kiedy Twój partner coś Ci opowiada, naprawdę go słuchasz?

Okazywanie zainteresowania to nie tylko zadawanie pytań, ale również sygnały, które wysyła nasze ciało: kontakt wzrokowy, potakiwanie, krótkie „uhm” od czasu do czasu, które pokazują, że uważnie słuchasz.

W udanych relacjach ludzie dobrze się znają i rozmawiają na bieżąco o uczuciach, potrzebach i poglądach.

Po długim dniu pracy, obowiązkach, stresach, miło jest znaleźć czas na chwilę sam na sam z partnerem. Poświęcenie zaledwie 15 minut każdego dnia na rozmowę może naprawdę pomóc w umocnieniu relacji! To tylko 1% czasu, który macie do dyspozycji.

Codziennie znajdźcie czas, aby usiąść w skupieniu i porozmawiać o swoim dniu, przemyśleniach, marzeniach i czymkolwiek innym, czym chcielibyście się podzielić. Wasza rozmowa nie powinna dotyczyć spraw „do zrobienia” w domu, ale Waszych indywidualnych przemyśleń i tego, co dotyczy Was, jako pary.

Na kolejnych stronach dzielę się z Wami listą **50 pytań**, którą możecie wykorzystać, aby lepiej się poznać, zrozumieć, nawiązać głębszą więź i dobrze się bawić.

Pamiętajcie długie rozmowy, które prowadziliście z przyjacielem o wszystkim i o niczym? Dokładanie to samo możecie zrobić ze swoim partnerem – **najlepszym przyjacielem!**

Udanych rozmów!



Gdybyś mógł zaprosić
na kolację dowolną osobę,
to kto by to był?

Jakiej rzeczy nigdy
nie zrobisz?

Gdybyś miał taką
możliwość, to co byś
w sobie zmienił?

Czego najbardziej się boisz?

Na co wydałbyś 1 mln
wygrany na loterii?

Jak opisałbyś swój
idealny dzień?

Za co jesteś najbardziej
wdzięczny w swoim życiu?

Gdzie nas widzisz
za 5, 10, 20 lat?

Z jaką nową umiejętnością
chciałbyś się obudzić
jutro rano?

O co zapytałbyś
kryształową kulę, gdyby
mogła powiedzieć Ci coś na
temat Ciebie lub przyszłości?

Jakie jest Twoje najlepsze wspomnienie?

Jakie jest Twoje najgorsze wspomnienie?

Co byś w sobie zmienił, gdybyś miał taką możliwość?

Gdyby powstał film o Tobie, to kto być Cię zagrał?

Jakie jest Twoje pierwsze wspomnienie z dzieciństwa?

Które wakacje były najlepsze w Twoim życiu?

Jakbyś opisał siebie w 3 słowach?

Wymień 5 rzeczy, które chciałbyś zrobić w tym roku?

Jaka była najlepsza decyzja w Twoim życiu?

W jakiej epoce chciałbyś żyć, poza obecną?

Jakie jest Twoje najlepsze wspomnienie o nas?

Gdyby Twój dom płonął, ale nie byłoby w nim ludzi, ani zwierząt, to jaką rzecz chciałbyś wynieść?

Jaki był najlepszy prezent, jaki kiedykolwiek dostałeś?

W jakim fikcyjnym miejscu (z filmu lub książki) chciałbyś się znaleźć?

Czy masz sen, który śni Ci się ciągle?
O czym on jest?

Jeśli mógłbyś być ekspertem w jednej dziedzinie, to w jakiej?

Gdybyś był pisarzem, to o czym byłaby Twoja książka?

Czy masz ulubioną porę roku?

Co sprawia, że czujesz się bezpiecznie?

Jakie małe rzeczy poprawiają Ci humor?

Jaki jest według Ciebie najprzyjemniejszy zapach?

Gdybyś przez rok nie musiał pracować, to co chciałbyś robić?

Jak chciałabyś żeby okazywano Ci miłość?

Jak myślisz jaki jest sekret par, które są w szczęśliwym związku przez kilkadziesiąt lat?

Jakie uczucia najtrudniej Ci kontrolować?

W wykonywaniu jakiej pracy byłbyś zupełnie do niczego?

Bez jakiej rzeczy nie wyobrażasz sobie życia?

Jeśli musisz się zmotywować do czegoś, za czym nie przepadasz, to co robisz?

Do jakiego kraju nigdy nie chciałbyś pojechać?

Czy wierzysz w dawanie drugiej szansy?

Jaką rzecz każdy powinien zrobić choć raz w życiu?

Jaka jest najbardziej szalona rzecz, którą chciałbyś zrobić?

Jaką supermoc najbardziej chciałbyś mieć?

Jakie jest twoje ulubione święto?

Czy jest jakaś rzecz, którą chciałbyś mieć, ale ciągle szkoda Ci na nią pieniędzy?

Gdybyś mógł wybrać swoje imię, to jakie by ono było?

Jak wyglądałoby Twoje osobiste niebo?

Jak wyglądałoby Twoje osobiste piekło?

Jaką postacią z filmu chciałbyś być?

Gdybyś miał wybrać miejsce, w którym zamieszkał do końca życia, to gdzie by to było?