

33 - Kuuden viikkotunnin parisuhdehaaste!

Paljon päivittäisiä pieniä tekoja ja muutama viikoittainen - 6 tuntia laatuaikaa yhdessä.

Kuuden viikkotunnin parisuhdehaaste kokoaa yhteen timanttiset päivittäiset käytännöt ja viikoittaiset tärkeät hetket!

PÄIVITTÄIN

Lähtötilanteet, 2 min x 5 päivää

Onnelliset parit näkevät vaivaa sen eteen, että he tietävät, mitä kumppanin päivään tulee kuulumaan. Lähdön hetkellä voitte puhua lyhyesti siitä, millainen päivä kummallekin on tulossa ja mitä töiden tai harrastusten jälkeen on suunnitelmissa.

Jälleennäkemiset, 20 min x 5 päivää

Voitte luoda oman rituaalinne jälleennäkemishetkiin: se voi olla halaus ja suukko - mieluiten 20 sekunnin halaus ja 6 sekunnin suudelma!

Jälleennäkemisiin kannattaa sisällyttää myös päivittäinen stressinpurkukeskustelu: kumpikin puhuu vuorollaan, toinen kuuntelee, ja kuuntelija ei pyri ratkaisemaan kumppaninsa ongelmia.

Arvostus, ihailu ja kiintymys, 10 min joka päivä

Opetelkaa tietoisesti näkemään hyvää toisissanne sekä näyttäkää ja kertokaa nämä huomiot toisillenne! Ihaillemanne tai arvostamanne asiat voivat olla joko pieniä tai isoja tekoja tai ominaisuuksia.

Ottakaa myös tavaksi tehdä pieniä kiintymyksen tekoja toisillenne päivittäin, vaikkapa nukkumaanmenon hetkellä.

VIIKOITTAIN

Parisuhteemme tila -keskustelu, 1 tunti viikossa

Kun otatte tavaksi käyttää tunnin viikossa yhteisten suunnitelmien, unelmien tai vaikeampien asioiden käsittelyyn, molemmat tietävät, että näille keskusteluille on oma aikansa. asiat eivät siis jää kertomatta tai kuulematta.

Näissä hetkissä voitte

- käyttää Unelmasiepparia
- soveltaa Kompromissin taito -mallia
- täydentää Parisuhteen polkua

Deitti-ilta, 2 tuntia viikossa

Ettehan unohda deittailua parisuhteessa! Nämä hetket ovat tärkeää me-aikaa.

Deitti-illan aikana voitte vaikka

- vastata *Tunne itsesi ja kumppanisi* -kysymyksiin
- keskittyä kääntymään toisianne kohti ilman häiriötekijöitä
- tehdä vuorotellen jotain mukavaa, mistä molemmat pitävät
- kokeilla jotain uutta - vuorotelkaa ideoinnissa!