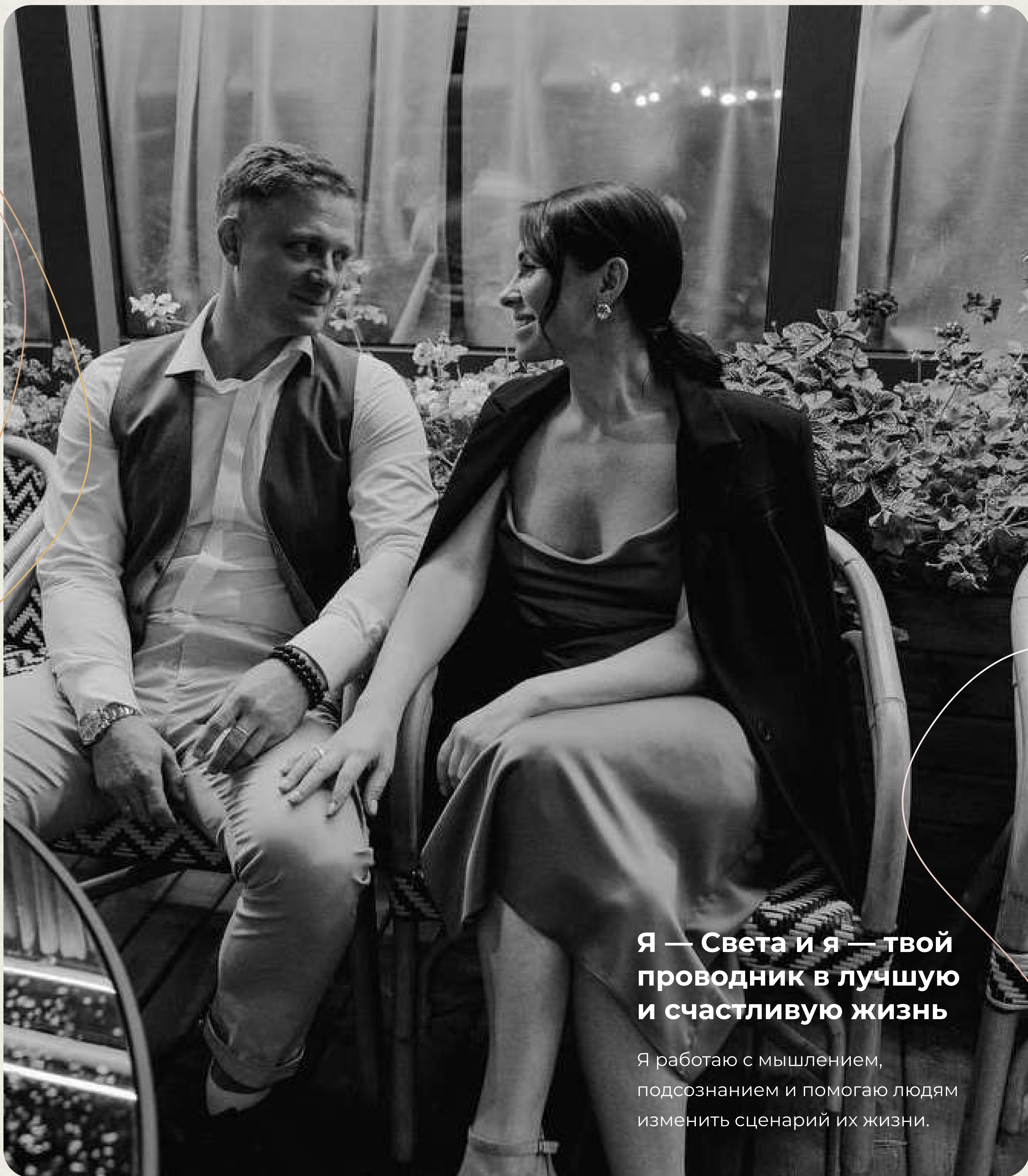


Поддержание отношений



**Я — Света и я — твой
проводник в лучшую
и счастливую жизнь**

Я работаю с мышлением,
подсознанием и помогаю людям
изменить сценарий их жизни.



Что нужно делать?

Привет! Что нужно делать, чтобы твои отношения в браке оставались такими же яркими, как в начале?

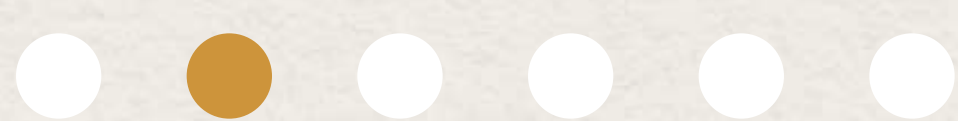
С помощью чего можно поддерживать огонь в ваших с мужем чувствах?

Здесь я поделюсь секретами своего успеха, а также опытом своих подопечных, который дал положительный результат.

Если ты начнешь внедрять хотя бы часть из этой информации, уже скоро увидишь классные изменения.

Главный инструмент

— это общение. Именно с помощью него ваша связь не разорвется и вы не потеряетесь в рутинном быте.



Разговаривайте обо всем, что вас беспокоит:

- спрашивайте как дела друг у друга;
- делитесь желаниями, фантазиями;
- ставьте совместные цели и обсуждайте путь их достижения;
- проговаривайте, в каких ситуациях друг другу обидно, неприятно, больно, как не хотелось бы, чтобы с вами поступали;
- делитесь тем, что бы вы хотели сделать с партнером, что вас обоих подогревает в отношениях;
- задай вопрос любимому человеку: как я могу улучшить твой день, что могу для тебя сделать приятное?

Постоянная забота и внимание гарантируют тебе теплоту в отношениях, и у вас будет свой собственный мир, благодаря которому вы будете по-настоящему счастливы, и ваш союз будет крепким!



Возьмите с мужем за правило следующие вещи:

- хвалите и благодарите друг друга за все: за помощь с детьми, в быту, в работе, в сексе, в поддержке и даже за приятные пожелания;
- табу на оскорбления: если ты не уважаешь своего партнера, то ты не уважаешь себя;
- давайте друг другу время на личное пространство: для чего угодно. Встречи с друзьями, потупить в телефоне, пройтись одному, полежать на диване. Каждый из вас — личность, имеющая свои желания и необходимость во времени с собой наедине.



Чем можно заняться вдвоем с мужем, после работы, на выходных или в отпуске?

- Сходите в ресторан. Найдите новое место, необычную незнакомую кухню и обсудите ваши впечатления за приятным ужином;
- Приготовьте необычный ужин вдвоем дома! Распределите обязанности, включите на фон музыку или фильм, откройте бутылку любимого вина — создайте себе атмосферу маленького праздника, даже если это вторник или среда;
- Найдите сериал, который понравился вам обоим. И в свободные вечера, вместе укутавшись под плед, растягивайте удовольствие, не спеша его просматривая. Не забудьте обсудить сюжет и неординарные ситуации;
- Сходите вместе в СПА на парную программу: погрейтесь в сауне и полежите на массаже, расслабившись и полностью отдавшись процессу;
- Сходите вместе на мастер-классы: по рисованию, по созданию посуды из глины;
- Испытайте вместе острые ощущения на картинге;
- Вернитесь в детство в батутном центре или полетайте в аэротрубе, съездите в аквапарк;
- Поиграйте вместе в боулинг или бильярд;
- Оцените вокал друг друга или поддержите партнера в караоке;
- Полетайте вместе на самолете / вертолете / воздушном шаре;
- Посетите вместе театр, картинную галерею, гастрономический ужин, шоу, иммерсивные шоу;



- Повторите первое свидание;
- В хорошую погоду здорово выбраться на пикник за город или в парк;
- Поиграйте просто в спокойной уютной домашней обстановке в настольные игры;
- Возьмите напрокат самокаты / велосипеды и погоняйте по городу, чтобы кроме вас больше ничего и никого в этот момент не было

Помни!

Твой партнер хочет внимания и заботы также, как и ты!
Даже, если он молчит об этом. Не жди первого шага от него.
Хочешь наладить ваши отношения? Начни с себя! Ведь ты это сделаешь для себя и своего счастья. А муж обязательно вовлечется в эту авантюру, когда увидит твой искренний интерес.

Обязательно расскажи мне потом,
какие инструменты использовала
и как они сработали!

Буду рада твоим сообщениям
и обратной связи

