

RUTYNA W ZWIĄZKU?

Anna Popis-Witkowska i Adrian Gasz

ZŁOTE
MYSLI

52 skuteczne i sprawdzone sposoby, aby wymazać rutynę ze swojego związku



Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by ZloteMysli.pl

Data: 30.04.2007

Tytuł: Rutyna w związku?

Autor: Anna Popis-Witkowska i Adrian Gasz

Wydanie I

ISBN: 978-83-7521-260-0

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Lidia Kaźmierczak

Skład: Anna Grabka

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

<u>Wstęp</u>	5
<u>1. Idziemy razem na spacer</u>	6
<u>2. Mówimy “proszę” i “dziękuję”</u>	7
<u>3. Przepraszamy</u>	8
<u>4. Czytamy razem</u>	9
<u>5. Masaż relaksujący</u>	10
<u>6. Masaż erotyczny</u>	11
<u>7. Niespodziewany wypad za miasto</u>	12
<u>8. Wspólnie gotujemy</u>	13
<u>9. Sprzątamy</u>	14
<u>10. Robimy zakupy</u>	15
<u>11. Łazimy po sklepach</u>	16
<u>12. Striptease</u>	17
<u>13. Seans filmowy</u>	18
<u>14. Zamiana obowiązków</u>	19
<u>15. Porządki w szafie</u>	20
<u>16. Przegląd biurka</u>	21
<u>17. Karteczki</u>	22
<u>18. Śniadanie do łóżka</u>	23
<u>19. Dzień lenia</u>	24
<u>20. Esemesy, telefony, maile</u>	25
<u>21. Gałązka, kwiatek, kamyk</u>	26
<u>22. Dzień pełnej obsługi</u>	27
<u>23. Komplementy</u>	28
<u>24. Nowości w sypialni</u>	29
<u>25. Muzyczny wieczór</u>	30
<u>26. Dzielimy się marzeniami</u>	31
<u>27. “Kocham Cię”</u>	32
<u>28. Pocałunki</u>	33
<u>29. Tańczymy</u>	34
<u>30. Przytulanie</u>	35
<u>31. Dzień zainteresowań</u>	36
<u>32. Ulubiona zabawa z dzieciństwa</u>	37

<u>33. Doceniamy codzienność.....</u>	38
<u>34. Nie tylko w sypialni.....</u>	39
<u>35. Szczerość w drobnych sprawach.....</u>	40
<u>36. Urodziny, imieniny, rocznice.....</u>	41
<u>37. Dzień dla urody.....</u>	42
<u>38. Wspomnienia.....</u>	43
<u>39. Rozbierany poker.....</u>	44
<u>40. Kapiemy się.....</u>	45
<u>41. Opowieści o miłości.....</u>	46
<u>42. Straszne historie.....</u>	47
<u>43. Podwójna randka.....</u>	48
<u>44. Uczymy się języka obcego.....</u>	49
<u>45. Wiersze.....</u>	50
<u>46. Laurki.....</u>	51
<u>47. Coś się dzieje na świecie.....</u>	52
<u>48. Własne wiadomości.....</u>	53
<u>49. Co on/ona w tym widzi?.....</u>	54
<u>50. Ćwiczymy.....</u>	55
<u>51. Własnoręcznie zrobiony prezent.....</u>	56
<u>52. Szlak pierwszych randek.....</u>	57
<u>Zakończenie.....</u>	58

Wstęp

Jesteście parą od lat. Mieszkacie razem. I popadliście w rutynę – kręcicie się w zamkniętym kółku “dom-praca-dom”, rzadko ze sobą rozmawiacie, każde z Was ma swoje zajęcia, swoje obowiązki. Wasz związek pomału usycha. Jak temu zaradzić?

Kluczem do poprawy stanu Waszego związku jest *robienie różnych rzeczy wspólnie* oraz *robienie czegoś dla partnera/partnerki*. Nie macie pomysłu, co można robić razem i jak czerpać z tego radość? Ten e-book jest odpowiedzią na Wasze problemy.

Nie proponuję Ci, Mężczyzno, żebyś kupił partnerce futro z norek czy partnerowi skórzany płaszcz jak z “Matrixa” (nawet jeśli Cię na to stać – w końcu szkoda życia zwierzątek, a Waszemu związkowi na dalszą metę to i tak nie pomoże :)

Nie namawiam Cię, Kobieto, do zrobienia operacji plastycznej (nie żałuj, jeśli nie masz na taki zabieg pieniędzy – to nie duże piersi czy gładka twarz czynią związek trwałym).

Proponuję Wam kilkadziesiąt prostych, właściwie darmowych lub bardzo, bardzo tanich sposobów na to, by ożywić Wasz związek i zwalczyć rutynę.

Życzę milej lektury :)

1. Idziemy razem na spacer

1. Idziemy razem na spacer

Wracacie do domu, wykonujecie domowe obowiązki, coś jecie i zasiadacie przed telewizorem albo komputerem, ewentualnie wsadzacie nos w książkę lub gazetę. Weekend to albo sprzątanie, albo “relaks” z pilotem od telewizora w ręce. Na dokładkę każde z Was siedzi w swoim kącie albo oboje bezmyślnie przed telewizorem. Czas coś z tym zrobić!

Zaproponuj partnerowi/partnerce spacer – nawet niewielki, choćby przechadzkę po osiedlu, na którym mieszkacie. Popatrzcie, czy wybudowano coś nowego, czy pojawił się nowy sklep albo bar. Popatrzcie razem na chmury, na drzewa, poobserwujcie psy, koty, gołębie. I koniecznie trzymajcie się w czasie spaceru za ręce :)

Pozwólcie sobie na dziecinny zachwyt pogodą, kolorami, zapachem wiatru. I nie przejmujcie się tym, że “dorosłym ludziom” nie wypada pokazać czegoś palcem, wołając: “Patrz, patrz, jakie to śliczne!”. Oddychajcie pełną piersią, zapomnijcie o tym, że zwykle “wypada” mieć uprzejmy wyraz twarzy, sztywno wyprostowane plecy czy wciągnięty brzuch.

Jeśli przyjdzie Wam ochota wskoczyć w środek kałuży czy – jesienią – obrzucić się opadłymi liśćmi – nie powstrzymujcie się przed tym. Jeśli spacerujecie zimą, porzucajcie sobie śnieżkami albo zróbcie “orła” na zaśnieżonym trawniku (tylko najpierw sprawdźcie, czy w tym miejscu jakiś pies nie postanowił urządzić sobie toalety ;)

Ze spaceru przynieście sobie coś, co będzie Wam o nim przypominać – kolorowy liść, gałązkę, ładny kamyk.

2. Mówimy “proszę” i “dziękuję”

2. Mówimy “proszę” i “dziękuję”

“Podaj mi cukier!”, “Wynieś śmieci!”, “Odgrzej zupę!” albo, co gorsza: “Cukier!”, “Śmieci!”, “Zupa!”... Wydajecie sobie polecenia warkliwym głosem, zakładając – świadomie lub podświadomie – że partner i tak musi te czynności wykonać. I to jest błąd.

Niewątpliwie rodzice, dziadkowie czy inni Wasi opiekunowie uczyli Was kiedyś, że należy być uprzejmym. Ta zasada powinna nadal Was obowiązywać i to nie “również wobec partnera/partnerki”, ale “przede wszystkim wobec partnera/partnerki”! Powiedzcie do swojej drugiej połówki: “Kochanie, czy możesz podać mi cukier?”, a gdy ten cukier dostaniecie, powiedzcie: “Dziękuję!” i uśmiechnijcie się. Sami zobaczycie, że reakcją na tę drobną uprzejmość (która przecież nic Was nie kosztuje) będzie uśmiech. Na pewno Wasz towarzysz/towarzyszka życia doceni ten drobiazg i sam/sama zacznie Was traktować z większą uprzejmością.

Zawsze przyjemniej jest wykonywać codzienne obowiązki, gdy możemy myśleć o nich nie jak o przykrych koniecznościach, lecz jak o uprzejmych gestach, za które spotka nas miłe podziękowanie.

Zobaczysz, że spodziewając się serdecznego uśmiechu i miłego “dziękuję” – Twój partner lub partnerka zacznie chętniej wykonywać swoje domowe powinności. Być może nawet nie trzeba będzie już mu/jej przypominać o tym, że trzeba zmyć naczynia czy odkurzyć – zrobi to sam/sama, wiedząc, że docenisz jego/jej wysiłek.

3. Przepraszamy

3. Przepraszamy

Zderzyliście się w przedpokoju. Burczycie na siebie, oskarżając się nawzajem o nieuwagę. Któreś z Was zapomniało zrobić zakupy albo zapłacić rachunek i słyszy wyrzuty na temat swojego zapominalstwa i nieodpowiedzialności. Zaczynacie przerzucać się pretensjami: “Zapomniałaś to zrobić!” - “Ale ty mi mogłeś przypomnieć!”.

Atmosfera w domu robi się coraz bardziej nieprzyjemna. Zaczynacie się kłócić albo milczycie obrażeni na siebie.

Co z tym fantem zrobić? Powiedzieć - “Przepraszam!”. Przeprasić powinno zarówno to z Was, które popełniło jakiś błąd, jak i to, które na ten błąd nerwowo zareagowało.

Nie zapominajcie o tym ważnym słowie i nie zacinajcie się w swojej złości. Wyciągnijcie rękę na zgodę. Zamiast zrzucić winę za zdarzenie na siebie nawzajem i marnować czas na kłótnie i pretensje – przeproście się i szybko zajmijcie rozwiązaniem problemu.

Jeśli zawiniliście – nie wpadajcie w pułapkę mętneho usprawiedliwiania się albo zrzucania winy na tę drugą osobę. Zaczniacie wszystkie tłumaczenia od - “przepraszam”. Zobaczycie, że dalszy ciąg będzie już o wiele łatwiejszy. Przyznanie się do błędu nie jest słabością, lecz dowodem uczciwości i odwagi.

Pamiętajcie też o “przepraszam” jako wyrazie grzeczności – zamiast burczeć: “Odsuń się!”, powiedzcie tak, jak mówicie do obcych ludzi w zatłoczonym autobusie czy sklepie: “Przepraszam, czy możesz się przesunąć, bo chcę sięgnąć po książkę?”.