

Manžel:

- 1. Popremýšľam, ako by som mohol dnes vyjsť v ústrety svojej manželke.*
- 2. Zahrám sa s manželkou hru "Čo by som ti kúpil, keby som vyhral jeden milión."*
- 3. Pouvažujem a porozprávam sa s manželkou o tom, čo znamená vernosť v manželstve.*
- 4. Požiadam o odpustenie za vec, ktorá ma už dlhšie trápi.*
- 5. Oslovím svoju manželku počas dňa a opýtam sa, čo by som pre ňu mohol spraviť.*
- 6. Zaspomíname si na naše randenie (trapasy, pekné chvíle atď..).*
- 7. Požiadam manželku, aby mi povedala 3 situácie, pri ktorých sa so mnou cíti nepríjemne.
S láskou prijmem jej úprimnosť.*
- 8. Pripomeniem si, čo sa mi páčilo na mojej manželke v čase, keď sme spolu chodili.*
- 9. Vyjadrím svojej manželke, prečo je v mojich očiach drahá a vzácna.*
- 10. Porozprávam svojej manželke, čo bol pre mňa najkrajší spoločný zážitok za minulý rok.*
- 11. Odbremením manželku a spravím za ňu jej obvyklú domácu činnosť/prácu.*
- 12. Poteším manželku raňajkami do postele.*
- 13. Ak to umožňuje počasie, vezmem manželku na prechádzku na pekné miesto.*
- 14. Porozprávam svojej manželke, z čoho som mal v minulom roku najväčší strach a obavy.*
- 15. Nechám manželku, nech mi porozpráva, po akých zmenách v byte/dome/záhrade by túžila.
(iné zariadenie, prestavba, úprava..).*
- 16. Vyjadrím svoju vďaku za manželku.*
- 17. Uvarím manželke kávičku/čajík.*
- 18. Kúpim alebo pripravím manželke pozornosť, ktorá jej urobí radosť.*
- 19. Obmedzím svoje aktivity a budem sa venovať svojej manželke.*
- 20. Dnes sa rozhodnem pre deň bez sociálnych sietí, internetu, aplikácií. Skúsím vydržať.*
- 21. Zahrám si s manželkou spoločenskú hru.*
- 22. Vezmem alebo zabavím deti a vytvorím manželke priestor a čas iba pre seba.*
- 23. Nepoviem nič zraňujúce.*
- 24. Budem nápomocný a prispejem k príjemnej rodinnej atmosfére.*

Manželka:

- 1. Vyjadrím manželovi ocenenie z jeho nedávneho úspechu.*
- 2. Akýmkoľvek spôsobom dám najavo radosť z toho, že môžem byť manželovým partnerom v manželstve.*
- 3. Vyjadrím svoju lásku tým, že sa prispôbim svojmu manželovi v nejakej oblasti, v ktorej sa názorovo rozchádzame.*
- 4. Ocením manžela.*
- 5. Pustíme sa do niečoho, čo môj manžel skutočne rád robí.*
- 6. Spravíme si večer prezerania starých fotografií a spomienok na pekné chvíle.*
- 7. Porozprávam svojmu manželovi, ktoré životné sny sa mi už splnili a ktoré ešte mám do budúcnosti.*
- 8. Položím si otázku, čo by si môj manžel skutočne prial a popremýšlam, ako naplniť uskutočniteľné.*
- 9. Budem mať pre svojho manžela slová povzbudenia... Hlavne v činnostiach, ktoré mu nejdú.*
- 10. Zabezpečím víno alebo dobrotu, na ktorej si manžel pochutí.*
- 11. Uvarím manželovi obľúbené jedlo.*
- 12. Poviem manželovi, kedy som cítila lásku (alebo - že ma naozaj líbi).*
- 13. Navodím atmosféru a zabezpečím podmienky pre romantický večer.*
- 14. Budem viac počúvať.*
- 15. Opýtam sa manžela, aký mal deň.*
- 16. Poviem manželovi, čo na ňom milujem, čo si na ňom vážim.*
- 17. Vyjadrím ocenenie manželovi za konkrétnu vykonanú aktivitu.*
- 18. Poviem manželovi, čo by som sa chcela od neho naučiť alebo som rada, že som sa naučila.*
- 19. Opýtam sa manžela, ako by si predstavoval dnešný deň.*
- 20. Dnes sa rozhodnem pre deň bez sociálnych sietí, internetu, aplikácií. Skúsím vydržať.*
- 21. Zahrám si s manželom spoločenskú hru.*
- 22. Vyjadrím svoju vďaku za manžela.*

23. Nebudem hundrat'

24. Prispem k pokojnej atmosfére pri príprave Štedrej večere. Vianoce predsa budú aj bez šalátu a vyluxovaného bytu :)