УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПАРЫ · 2 НЕДЕЛИ

10 вещей, которые делает мой идеальный партнер

Запиши десять конкретных вещей, которые хочешь получать от партнера. Потом поменяйтесь листами и две недели делайте то, что написал другой.

Меня зовут _____ Список для _____ Дата _____

Как писать пункты

- Действие, которое видно со стороны: «обнимает минуту», а не «любит»
- Что делать, а не чего не делать
- Мелочь на 5–15 минут
- Когда и как часто: «вечером», «три раза в неделю»
- Не про недавнюю ссору
- Не больше двух пунктов, которые требуют денег или больше часа на выполнение

Мои 10 пунктов – что делает партнер, когда я чувствую, что меня любят

1 _____ что · когда · как часто

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

Игра на две недели

- ☐ Каждый день беру минимум три пункта из списка партнера
- ☐ Не жду, пока начнет партнер
- ☐ Не считаю, кто сколько сделал
- ☐ За сделанное говорю «спасибо»

Разбор раз в неделю, 15 минут

- ☐ Что мне понравилось?
- ☐ Что стало теплее?
- ☐ Что я хочу поменять в списке?
- ☐ Старые обиды не обсуждаем, у них свое время