



Odbor pro manželství a rodinu Rady CB

Národní týden manželství 2013 s mottem: Manželství je umění, které může zvládnout každý.

Nabízíme několikaminutové tipy pro obohacení vašeho manželství:

Vzpomínejte

Vzpomeňte si na pěkný společně prožitý zážitek z dob vašeho namlouvání, chození, svatby, začátku manželství a povězte ho partnerovi. Najděte příhodný čas, nebo se na něm domluvte.

Ocenění

Řekněte svému partnerovi alespoň jednu věc, které si na něm vážíte. (nemusí to být jen charakterové vlastnosti).

Chvilce blízkosti

Máte hodně starostí a nestíháte? „Odpojte“ se na chvíli od světa, každodenních starostí a povinností, a obejměte se (1 až X minut). Tip pro muže: to můžete udělat i beze slov!!

Pochvala

Pochvalte, oceňte svého partnera za nějakou věc, činnost, třeba i drobnost, kterou pravidelně dělá a kterou již považujete „automaticky“ za „jeho úkol“. Buďte vynalézaví.

Jak vyjádřit lásku

Zkuste zjistit, čím svému partnerovi vyjádříte, že ho máte rádi:

- Když mu řeknete, že je „fakt dobřej“?
- Když mu budete věnovat čas a pozornost, budete mít o něj zájem, o to co prožívá?
- Když mu dáte nějaký, třeba malý dárek?
- Když ho pohladíte, obejmete?
- Když mu uvaříte kávu, čaj, nebo jinak budete o něj pečovat?

Jména jen pro nás dva

Řekněte si navzájem, jaké oslovení od partnera se vám nejvíc líbí.

Tajná zpráva

Pošlete si navzájem SMS zprávu, která druhého potěší, rozesměje. (Retro tip: použijte „papírový“ dopis).

Chvilka s hudbou

Poslechněte si spolu vaši oblíbenou písničku (skladbu).

Všechna cvičení jsou nabídkou aktivit, které mohou vést ke zlepšení porozumění ve Vašem manželství. Přejeme Vám vedení Božím Duchem, moudrost a jednotu.

Pracovníci Odboru pro manželství a rodinu Církve bratrské.