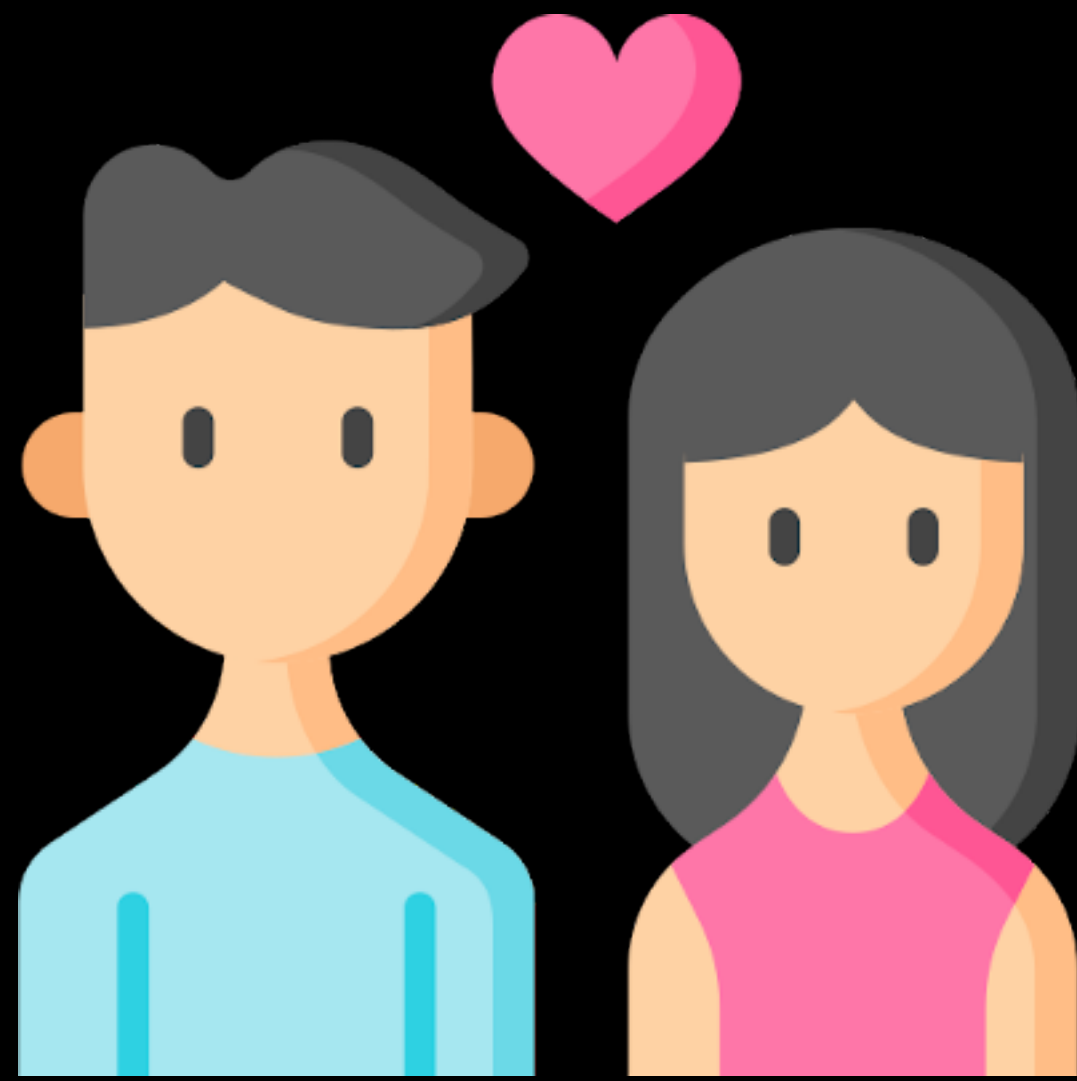


Zadanie na poprawę związku

Cel: Poprawa jakości związku i skupienie się na zaletach (docenienie)



1. Przez tydzień codziennie mów swojemu partnerowi „Kocham Cię”. Możesz wybrać dowolną porę dnia, ważne jest tylko aby zachować schemat i regularność (1x7dni).
2. Poświęć dziennie 5 minut i zastanów się, za co w tym konkretnie dniu doceniasz swojego partnera. Następnie powiedz mu to.

Pod koniec zadania oceń, jak te dwa elementy wprowadzone w codzienność wpłynęły na Twoją relację. Naucz się wyrażać swoje emocje i doceniać nawet drobne rzeczy!