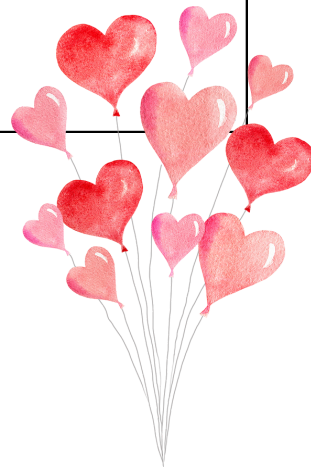
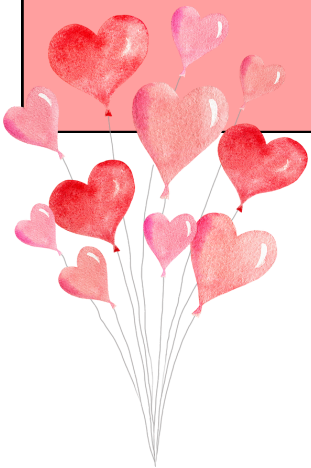
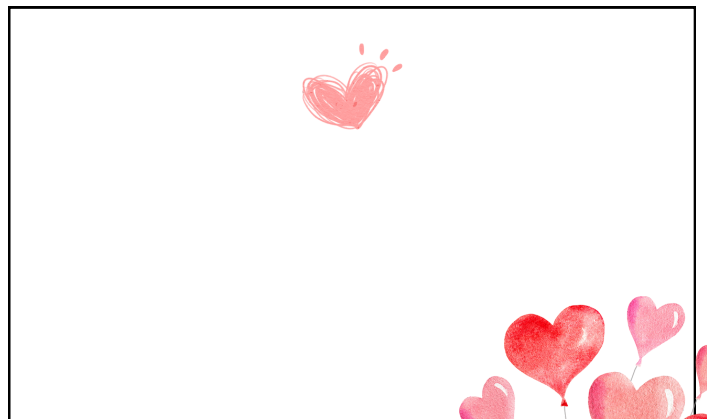
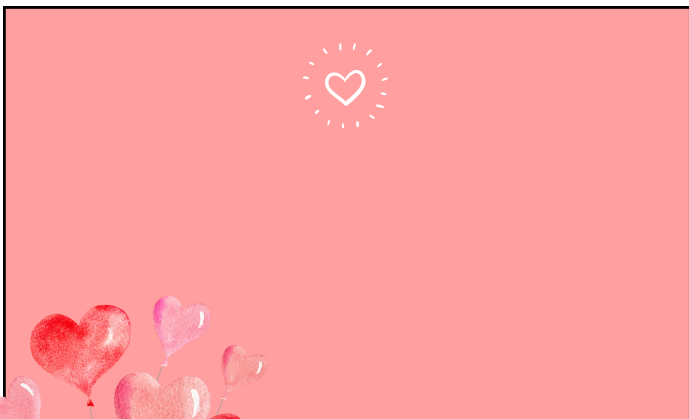
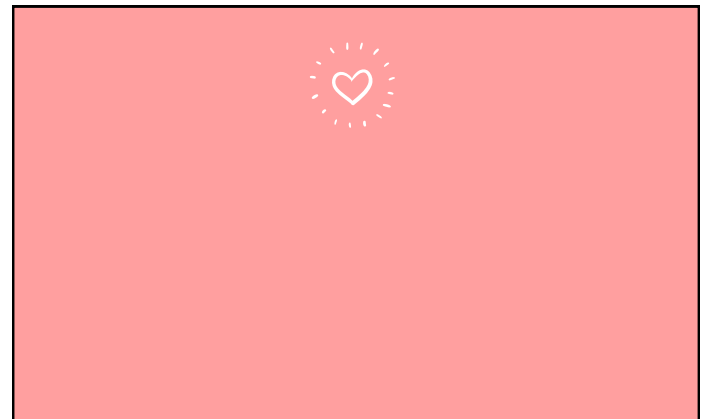
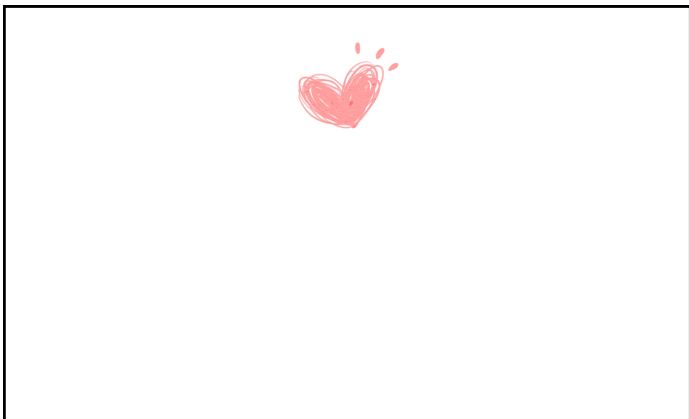
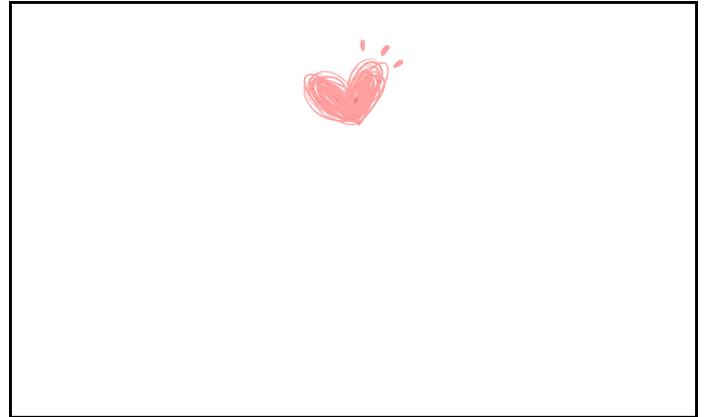




מתנה לטו' באב ושנה זוגית



שוברים לדייטים זוגיים וממלאים -
כדי שנבחר תמיד להתמקד ביחד ובצמיחה הזוגית שלנו - כל יום, כל שנה, למשך חיים שלמים של יחד



5 דברים שיעזרו לנו לשמר את הזוגיות שלנו השנה/ מאת ד"ר קורל שחר

דבר ראשון: תתכוננו לזוגיות

שזה אומר שכדי להצליח כזוג, הזוגיות לא יכולה להיות בעדיפות אחרונה אחרי עבודה, ילדים, בית, חברים ושות'. הזוגיות חייבת להיות בראש סדר העדיפויות ולבחור להשאיר אותה שם כל יום.

דבר שני: לתכנן ולפעול

זוגות שיוצאים ומבלים יחד יותר- נשארים זוגיים ואוהבים יותר. תכננו דייטים (אחת לחודש גג), תשקיעו בתחביב משותף, דברו יחד, תאכלו יחד, צאו לארוחת שישי בבוקר יחד, בשלו יחד, שתנו יין יחד- תדאגו לבלות יחד כמו שביליתם בתחילת הזוגיות שלכם! כן זה אפשרי, כן יש הרבה זוגות שעושים את זה, כן למרות הסדר יום העמוס, כן זאת בחירה שלכם במה אתם משקיעים. גם 10 דקות ביום יחד יעשו את ההבדל!!

דבר שלישי: אל תתפנקסו- תפנקו

הרבה מהזוגות נשאבים עם השנים לפינקסאות- מי עשה מה ומי עושה יותר. במקום זה, אל תתפנקסו, אלא תתמקדו בלפנק ובצורה הדדית. אם זה לא קורה בצורה הדדית, עיברו לדבר הרביעי ברשימה הזאת.

דבר רביעי: שתפו, תציפו ותתמקדו בפתרון

קשיים וקונפליקטים הם חלק מכל מערכת יחסית, בטח ובטח מורכבת כמו נישואים ונישואים עם ילדים. זה בסדר וזה לא סוף העולם, אבל כן חשוב להבין מה הקושי, מה הפער בניכם, מה כואב וחשוב לכל אחד מכם ומשם, אחרי שהבנתם ומסגרתם את הבעיה- לעבור לפתרון. נסו לחשוב על פתרון ששומר על שניכם ועם הזמן כל פעם לדייק אותו יותר ויותר. פתרון הוא לא קסם, הוא לא בטוח יפתור את הדברים ישר, אבל הוא כן התחלה שממנה מדייקים כל פעם יותר ומגיעים לפתרון שבאמת עוזר.

דבר חמישי: פרספקטיבה

אל תזרקו איומים על גירושים- גם אם קשה וגם אם הצד השני לא משתנה במשהו. במקום זה תבדקו קודם את הפרספקטיבה, את התמונה המלאה- האם יש חלקים נהדרים בזוגיות שלכם? כמה אחוז מתוך הזוגיות שלכם נהדרת וכמה אחוז צריך שיפור? האם הזוגיות שלכם 60% נהדרת ויש 40% ממנה שחשוב לעבוד עליו? אלו יופי של אחוזים! מפה נותר לכם קר לשמר ולפתור את הקשיים- וזה אפשרי! תיעזרו בדבר הרביעי ברשימה כדי לעשות זאת ואל תוותרו- אתם זוג נהדר, אתם רק צריכים להתחזק, כמו שרוב הזוגות שחיים יחד באושר ואהבה עד גיל 90, היו צריכים כדי להיות זוגיים ומאושרים יחד כל כך הרבה שנים (:

חתימת הזוג לשמירה על כך בשנה הקרובה: