



BREZPLAČEN  
PRIROČNIK

*7 ključev za harmonijo v  
partnerskem razmerju*



Tamara Andrašič, 2022



1.

*Ne pozabi na "malenkosti" in občasne pozornosti.*



To je lahko na primer kratko sporočilce na samolepilnem listku, ki jo/ga pričaka na hladilniku, na pokrovu wc školjke ali zataknen za brisalec. Majhna gesta, vendar partnerju/partnerki privabi nasmeh na obraz in tako polepša dan.

2.

*Besede*



Spomni se in z besedo povej kaj partner/partnerka dela dobro in pohvali tisto kar naredi zate. Pokaži, da ti je mar in da opaziš lepa dejanja pri partnerju. Nič ni samoumevno, niti to, da ti zvečer nastavi čisto brisačo za tuširanje.



3.

### *Skupen čas*



Nameni svoj čas preživljanju skupaj s partnerko/ partnerjem na način, da ga vprašaš kaj si želi početi in četudi tebi to ni najbolj všeč- naredi. Iz ljubezni do nje/njega. Veliko bo pomenilo, vaju zbližalo in morda te presenetil, ko boš spoznal/a še kaj novega o sebi in partnerki/partnerju.

4.

### *Spolnost*



Spolnost je zelo pomemben dejavnik. Kvaliteten spolni stik je nujnost. Vzemita si čas samo zase, ker s tem gradita in ustvarjata harmonijo v razmerju. Ne gre samo za telesni proces, temveč za predajo edem drugemu, za zaupanje, čustveno bližino in ohranjanje povezanosti med vama.



5.

## *Pogovor*



Komunikacija, ki je velik del dobrega razmerja. Govoriva o kvalitetni komunikaciji, ki ne obtožuje, krivi in kaže s prstom na drugega, temveč je to pogovor, ki pomeni, da oba jasno govorita o tem kaj čutita, doživljata in si želita. Potrebno je poznavanje samega sebe, da zaznaš kaj so tvoje potrebe, želje in cilji, ter tako to lahko jasno izraziš.

6.

## *Svoboda*



Občutek svobode, ki ga daš sam/a sebi in potem partnerju. Pomeni: da lahko misli, čuti in doživlja po svoje. Super je, če imaš zavedanje, da kljub temu, da smo v razmerju imamo vsak svoj svet in ga je pomembno in prav ohranjati. S tem seveda ne škodimo in ne ogrožamo partnerja/partnerke.



7.

## Smeh



Smisel za humor je velik doprinos za medsebojno razumevanje. Tudi ob sporočanju manj prijetnih stvari ohrani smisel za humor. Lahko izraziš kakšno kritiko ali predlagaš izboljšave na smešen način?

Zaupam, da je kakšen korak že tvoja praksa, verjamem pa, da ti pride vsebina priročnika prav, da se le spomniš in ponovno vpelješ kakšno osnovo nazaj.

Če morda čisto na novo osvojiš predlagano in s tem osrečiš partnerja/partnerko pa smo naredili vse, kar je namen tega priročnika.

**Neizmerno se veselim, če boš kakšno idejo realiziral/a v praksi in mi morda potem povedal/a o učinku, ki se bo zagotovo zgodil.**

Ti dela kakšen korak težave in ne veš kako točno se ga lotiti? ( predvsem pri komunikaciji ) in misliš, da si naredil/a vse in res pokusil/a najti skupen jezik... pa vama še vedno nekako ne gre? Tu sem zate/ za vaju.

Pokliči me in skupaj najdemo rešitev.

**Pokliči na 031 747 555**

*Podarim 20 minutni klic.*