

Мои направления развития в семейных отношениях

Визуализировать наши счастливые отношения и себя как счастливую женщину

Принимать себя и мужа, фокусироваться на позитивном, а не на недостатках

Подкреплять самооценку мужа, хвалить, поддерживать

Интересоваться увлечениями и новостями мужа (активное слушание)

Организовывать интересный досуг (наедине и вместе с детьми)

Помогать укреплению отношений между мужем и детьми

Делиться с мужем своим внутренним миром

В конфликтных и трудных ситуациях менять ракурс (смотреть на ситуацию глазами мужа, Бога, мудрого советчика и т.п.) и помнить о позитивном намерении

При возникновении негативных эмоций открыто беседовать, не накапливая в себе претензии и обиды (Я-сообщения)

Молиться за нашу семью

Вести дневник благодарности мужу и благодарить его открыто

Всегда проявлять свою любовь в конкретных делах, независимо от обстоятельств (слова/время/прикосновения/помощь/подарки)

Знать свои источники восполнения сил и регулярно их использовать

Заботиться о своей красоте и привлекательности

Учиться быть игривой, несерьезной, неожиданной, делать сюрпризы

Вносить огонек в интимную сферу, быть разной и интересной, флиртовать с мужем

В затруднительных ситуациях советоваться с внутренними советчиками (я-из-будущего, информ. поле, авторитетные для меня учителя и т.п.)