تحدّي 8 أيام لتجديد علاقتك مع الشريك! هل انت مستعد؟

في بداية العلاقة يشعر الشريكانِ بأن حياتهما رائعة وتتجه الى المكان الصحيح. هم مغرمون جداً وسعيدون معاً. ولكن بعد مرور السنوات، تبدأ هذه العلاقة بالتغيّر وذلك لأسباب عديدة منها الإنشغال وأثقال الحياة اليومية، كما الروتين. لذلك يحاول الكثيرون إيجاد طرق جديدة لإبقاء روابطهم مع الشريك منتعشة. من الحلول التي يمكن ان يطبقوها هي تحدٍّ لمدّة 8 أيام يمكن ان يساعدهم في تجديد علاقتهم. هل أنت مستعد للقيام بهذا التحديّ؟ اليك تفاصيله:

اليوم الأول: الحب لطيف

ما هي إحتياجات شريكك التي يمكن تلبيتها؟ اليوم ، أظهر حبك من خلال تلبية الحاجة لشريك حياتك. ربما يمكنك القيام بمهمة تتعبه عنه ، أو تقديمٍ المساعدة في أعمال معيّنة في المنزل أو إعطاء الشريك تدليكاً. هذه الطرق تظهر إهتمامك الحقيقي بدلاً من شرائك هدية جاهزة له.

اليوم الثاني: الحب يدع الطرف الآخر يفوز

أظهر الحب لشريك حياتك اليوم من خلال اتخاذ قرار في مجال تختلفا فيه عادة. دع شريكك يعرف أنك تريد وضع تفضيله أولا خلال هذا النهار. دعه يختار المطعم الذي يفضله او حاول تفادي اي نوع من الجدالات التي تظن أنها ستزعجه اليوم.

اليوم الثالث: الحب خالٍ من الأنانية

التحدي اليوم هو شراء هدية لشريكك. حيث تكون أموالك ، يكون قلبك أيضا. وبعبارة أخرى ، فإن ما ستقضيه من وقتك ومال وجهد سيظهر لك ولشريكك ما هو أهم بالنسبة لك. تأكد من ان الهدية هي عبارة عن أمر ذكر أنه بحاجة اليه، بهذه الطريقة أن تريه كم انت تستمع اليه جيداً.

اليوم الرابع: الحب ان تكون صبور

اليوم ، اعمل على ان لا تقول أي شيء سلبي لشريك حياتك طول النهار. في بعض الأحيان ، قد يكون من الصعب جداً عليك السيطرة على لسانك. لكن تذكر فقط ، إذا لم يكن لديك أي شيء لطيف لتقوله … لا تقل أي شيء على الإطلاق!

يمكن لهذا التحدي ان يعلمك كيف تكون صبوراً أكثر حتى في باقي أيام حياتك.

اليوم الخامس: الحب هو ان تغفر دائما

إذا كان هناك أي شيء لم تغفر شريكك عنه ، فافعل ذلك خلال هذا اليوم. يجب ألا تدع أيام كثيراً تمرّ على مشكل حصل، بل من المهم مناقشة وإيجاد الحلول والأهم مغفرة الأخطاء.

سوف تخذ المغفرة علاقتكما إلى مستوى جديد مع شريكك حيث يمكن ان تثق وتحب الأخر خارج عيوبه.

اليوم السادس: الحب يدعم الأحلام

هل شريكك لديه حلم؟ اليوم ، تحدث مع شريكك عن أحلامه ورغباته وابدأ في كتابة خطة لكيفية الوصول إليها معاً.

اليوم السابع: الحب مدروس

اليوم ، اتصل بشريكك بشكل عشوائي خلال اليوم دون النية للتحدث معهم عن أمر معيّن بل لستغل ذلك الإتصال لتسألهم عن يومهم بذلك وإذا كان هناك أي شيء يمكنك القيام به لهم.

اليوم الثامن: تعلم لغة حبّ شريكك

إن تعلم لغة الحب الذي يتحدثون بها شركائكم (الطريقة التي يتواصل بها ويتفهم الحب) هي واحدة من أكثر الأشياء المفيدة التي يمكنك القيام بها لعلاقتك.

الحب يعني العمل

حقا وجود علاقة طويلة الأمد إيجابية وفيها الكثير من الحب، أمر ممكن. عليك فقط أن تفهم الحب لما هو عليه حقا. الحب هو فعل والشعور بأنك واقع في الحب هو نتيجة الحب والعمل.

نأمل أن تكمل هذا التحدي الذي يستغرق 8 أيام حتى النهاية. انه حقا سيؤدي إلى مستوى جديد من الحب والعاطفة في علاقتك.