نصائح لبدء الصباح بطاقة إيجابية مع الشريك

خلال شهر الحب، نقدّم لك بعض النصائح التي تساعد على تجديد وإعادة الحياة بين الأزواج. يعاني بعض الأزواج من وجود طاقة سلبية في الزواج بعد مرور بضع سنوات على العلاقة.

يظهر الفتور والملل والراتابة بين الزوجين بعد مرور فترة وتصبح العلاقة روتينية جدًا ومليئة بالسلبيات وحيث تبدأ هذه الطاقة بالتوغل في الزواج. ويجب عدم الإستسلام لهذا الروتين الزوجي ومحاولة تجديد العلاقة الزوجية وتحسينها.

وتعتبر فترة الصباح، اهم وقت بالنسبة للزوجين، فهي تزود الطرفان بالجرعة اليومية من النشاط والبريق والحب وتجعل الشريكين بأحسن حالتهما طوال اليوم.

اليك أهم 5 خطوات صباحية بسيطة تحسّن العلاقة الزوجية وتمنح الطاقة الإيجابية:

- **بدء اليوم بصباح الخير:** أول تعبير يجب أن يبدأ الزوجان نهارهما به هو صباح الخير ومع السلامة، قبل الخروج من المنزل. هذه الخطوة مهمة جدًا وتجعل العلاقة ممتازة وقوية.
- **النظر بعينين الشريك:** من الضروري أن يبدأ النهار بالنظر بعينين الشريك والتأمل بوجهه، لإعطاء الشعور بالمحبة والالفة.
- **الابتسامة:** تلعب الإبتسامة دور مهم لإضافة الثقة والفرح الى الطرف الثاني، وتساوي الإبتسامة السحر وتهدء المشاعر السلبية وتحفز المشاعر الإيجابية بين الزوجين.
- **تقديم المدح والإمتنان والثناء للشريك:** عليك أن تدرك أن الكلام الجميل وتقديم الإمتنان والدعم والثناء الى الشريك يتمتعوا بآثار إيجابية على الطرفين. لذا ينصح بتقديم المدح دائمًا الى الزوج/ الزوجة وثنائه على الأمور الجيدة والجهد الكبير الذي يقوم به.
- **تخصيص الوقت في الصباح:** يجب تخصيص الوقت الخاص للشريك في الصباح على الأقل 10 دقائق يوميًا، للتمكن من التواصل مع الزوج وتعزيز الروح الإيجابية وأهمية الشريك في حياتك.