

živi: prijazno

Prijaznost za pare

Predlogi so zapisani v nevtralnem moškem spolu in veljajo tako za moške kakor tudi za ženske.

1. Molite za svojega zakonca in vajin zakon. V evangelijih poiščite bogate nauke o Jezusovi prijaznosti in požrtvovalni ljubezni.
2. Naučite se masirati hrbet in roke/stopala. Ko bo vaš zakonec utrujen ali pod stresom, se ponudite, da ga zmasirate.
3. Na povsem običajen dan mu podarite darilni bon za njegovo najljubšo trgovino. Povejte mu, kako zelo ga cenite.
4. Uokvirite čudovito sliko, na kateri sta vidva, in jo postavite na svojo mizo.
5. Kupite par drobnih sladkarij, ki jih ima najraje, in jih skrijte v njegovo torbo, predale, žepa in avto. Ali pa tja skrijte svoje »kupončke«, ki jih lahko zamenja za poljube, sladkarije, večerjo v restavraciji ali filmski večer.
6. Čez dan mu pošljite nekaj SMS-ov in mu pokažite, da vam je mar.
7. Ustvarite seznam predvajanja z njegovimi najljubšimi pesmimi ali duhovno glasbo.
8. Poskusita brezplačni mini seminar – na primer aplikacijo za pare »*Toucan Together*« (www.toucantogether.com – če znate angleško).
9. Presenetite svojega zakonca, tako da namesto njega opravite gospodinjsko opravilo, ki ga res ne mara. Ali pa ga opravita skupaj.
10. Napolnite rezervoar njegovega avta in ga nato peljite še v avtopralnico.
11. Načrtujte poseben dan za vaju. Vključite stvari, ki jih rad počne, in pripravite/naročite njegovo najljubšo hrano.
12. Skupaj preberita knjigo o zakonski zvezi, na primer *Created for Connection* avtorjev Sue Johnson in Kennetha Sanderferja ali *Konec igrice* avtorja Gáborja Mihalca.
13. Napišite seznam 12 stvari, ki jih cenite pri svojem zakoncu. Listek dajte na mesto, kjer ga bo zagotovo našel.
14. Vsaj en teden hodita spat ob isti uri!

3

15. Dvakrat premislite. Nehajte početi stvari, ki zakoncu gredo na živce.
16. Skuhajte mu najljubšo jed, povabite ga na večerjo ali pa domov naročite njegovo najljubšo hrano.
17. Izdelajte priznanje ali nagrado zanj. Skupaj proslavita njegove sposobnosti ali dosežke.
18. Napišite kratko molitev za svojega zakonca in jo vstavite v njegovo Sveto pismo, torbo ali pižamo.
19. Zakoncu pripravite njegov najljubši topli napitek ali smuti iz njegovega najljubšega sadja.
20. Kupite mu knjigo, v kateri bo res užival. Nato pa mu dajte par ur časa, da se v miru loti branja.
21. Pomagajte mu očistiti neurejen prostor, ki ga že nekaj časa moti in bi ga rad uredil.
22. Ob času kosila ga presenetite na njegovem delovnem mestu. Povabite ga v restavracijo ali pa pripravite njegove najljubše sendviče, ki jih lahko pojedata na kratkem sprehodu.
23. Svojemu zakoncu povejte, kako veseli ste, da ste poročeni z njim.
24. Začnita hoditi na redne zmenke. Če znata angleško, bosta na tej spletni strani našla veliko idej: www.thedatingdivas.com.
25. Če vaš zakonec rad zajtrkuje v postelji, ga ob vikendih presenetite s slastnim zajtrkom v postelji.
26. Svojemu zakoncu plačajte hiter tečaj, kjer se bo naučil nekaj, kar si že dolgo želi znati.
27. Napišite mu ljubezensko pismo. Če ne veste, kaj napisati, si pomagajte z zamislili, ki jih najdete na internetu. Pismo začnite tako, da bo vedel, da gre za ljubezensko pismo (in se ne bo po nepotrebem ustrašil). Napišite par besed o določenem romantičnem spominu, povejte mu, kaj cenite na njem, in izpostavite spremembo, ki jo je prinesel v vaše življenje. Povejte mu, kako se vaša ljubezen do njega vedno bolj poglablja.
28. Pozorno poslušajte svojega zakonca. Kadar govori, se mu popolnoma posvetite. Povzemite njegove besede, da bo vedel, da ga poslušate. Poslušajte s srcem, ne le z razumom. Naj vam bo mar za njegova čustva, ki bodo prišla na dan med pogovorom. Bodite pozorni na odnosne potrebe, ki jih bo morda izrazil (ljubezen, tolažba, pozornost, sprejemanje, zahvala, spoštovanje, varnost, spodbuda, potreba po tem, da se počuti posebnega in cenjenega, itd.). Razmislite o načinu, kako lahko zadovoljite vsaj eno od njegovih potreb. Vprašajte ga, kako mu lahko pomagate, in nato to tudi naredite – kakor hitro zmorete in kar se da dobro.
29. Naredite vse, kar je dobro za vašo zakonsko zvezo. Ne počnite stvari, ki bodo prizadele vašega zakonca. Vajin odnos dajte pred svoj ego.
30. Kadar se pogovarjate z drugimi ljudmi, lepo govorite o svojem zakoncu, še posebej če je tudi on soudeleženec pogovora.

Live : kind (Živi prijazno) je pobuda Transevropske divizije, s katero obeležuje 100 let delovanja Oddelka za družine v Krščanski adventistični cerkvi. Projekt vsebuje zamisli ekip Oddelkov za družine iz vse Evrope. Koordinatorica projekta je Karen Holford z Oddelka za družine pri Transevropski diviziji.