

# RUTYNA W ZWIĄZKU?

Anna Popis-Witkowska i Adrian Gasz

ZŁOTE  
MYSLI

52 skuteczne i sprawdzone sposoby, aby wymazać rutynę ze swojego związku



Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Rutyna w związku](#)"

## Darmowa publikacja dostarczona przez [EdukacjaEtk.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Anna Popis-Witkowska, Adrian Gasz, rok 2008

Autor: Anna Popis-Witkowska, Adrian Gasz

Tytuł: Rutyna w związku

Data: 23.07.2012

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)

email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

## SPIS TREŚCI

|  |    |
|--|----|
| <u>Wstęp</u> .....                             | 5  |
| <u>1. Idziemy razem na spacer</u> .....        | 6  |
| <u>2. Mówimy “proszę” i “dziękuję”</u> .....   | 7  |
| <u>3. Przepraszamy</u> .....                   | 8  |
| <u>4. Czytamy razem</u> .....                  | 9  |
| <u>5. Masaż relaksujący</u> .....              | 10 |
| <u>6. Masaż erotyczny</u> .....                | 11 |
| <u>7. Niespodziewany wypad za miasto</u> ..... | 12 |
| <u>8. Wspólnie gotujemy</u> .....              | 13 |
| <u>9. Sprzątamy</u> .....                      | 14 |
| <u>10. Robimy zakupy</u> .....                 | 15 |
| <u>11. Łazimy po sklepach</u> .....            | 16 |
| <u>12. Striptease</u> .....                    | 17 |
| <u>13. Seans filmowy</u> .....                 | 18 |
| <u>14. Zamiana obowiązków</u> .....            | 19 |
| <u>15. Porządki w szafie</u> .....             | 20 |
| <u>16. Przegląd biurka</u> .....               | 21 |
| <u>17. Karteczki</u> .....                     | 22 |
| <u>18. Śniadanie do łóżka</u> .....            | 23 |
| <u>19. Dzień lenia</u> .....                   | 24 |
| <u>20. Esemesy, telefony, maile</u> .....      | 25 |
| <u>21. Gałązka, kwiatek, kamyk</u> .....       | 26 |
| <u>22. Dzień pełnej obsługi</u> .....          | 27 |
| <u>23. Komplementy</u> .....                   | 28 |
| <u>24. Nowości w sypialni</u> .....            | 29 |
| <u>25. Muzyczny wieczór</u> .....              | 30 |
| <u>26. Dzielimy się marzeniami</u> .....       | 31 |
| <u>27. “Kocham Cię”</u> .....                  | 32 |
| <u>28. Pocałunki</u> .....                     | 33 |
| <u>29. Tańczymy</u> .....                      | 34 |
| <u>30. Przytulanie</u> .....                   | 35 |
| <u>31. Dzień zainteresowań</u> .....           | 36 |
| <u>32. Ulubiona zabawa z dzieciństwa</u> ..... | 37 |
| <u>33. Doceniamy codzienność</u> .....         | 38 |

|  |    |
|--|----|
| <u>34. Nie tylko w sypialni.....</u>           | 39 |
| <u>35. Szczerłość w drobnych sprawach.....</u> | 40 |
| <u>36. Urodziny, imieniny, rocznice.....</u>   | 41 |
| <u>37. Dzień dla urody.....</u>                | 42 |
| <u>38. Wspomnienia.....</u>                    | 43 |
| <u>39. Rozbierany poker.....</u>               | 44 |
| <u>40. Kapiemy się.....</u>                    | 45 |
| <u>41. Opowieści o miłości.....</u>            | 46 |
| <u>42. Straszne historie.....</u>              | 47 |
| <u>43. Podwójna randka.....</u>                | 48 |
| <u>44. Uczymy się języka obcego.....</u>       | 49 |
| <u>45. Wiersze.....</u>                        | 50 |
| <u>46. Laurki.....</u>                         | 51 |
| <u>47. Coś się dzieje na świecie.....</u>      | 52 |
| <u>48. Własne wiadomości.....</u>              | 53 |
| <u>49. Co on/ona w tym widzi?.....</u>         | 54 |
| <u>50. Ćwiczymy.....</u>                       | 55 |
| <u>51. Własnoręcznie zrobiony prezent.....</u> | 56 |
| <u>52. Szlak pierwszych randek.....</u>        | 57 |
| <u>Zakończenie.....</u>                        | 58 |

## Wstęp

Jesteście parą od lat. Mieszkacie razem. I popadliście w rutynę – kręcicie się w zamkniętym kółku “dom-praca-dom”, rzadko ze sobą rozmawiacie, każde z Was ma swoje zajęcia, swoje obowiązki. Wasz związek pomału usycha. Jak temu zaradzić?

Kluczem do poprawy stanu Waszego związku jest *robienie różnych rzeczy wspólnie* oraz *robienie czegoś dla partnera/partnerki*. Nie macie pomysłu, co można robić razem i jak czerpać z tego radość? Ten e-book jest odpowiedzią na Wasze problemy.

Nie proponuję Ci, Mężczyzno, żebyś kupił partnerce futro z norek czy partnerowi skórzany płaszcz jak z “Matrixa” (nawet jeśli Cię na to stać – w końcu szkoda życia zwierzątek, a Waszemu związkowi na dalszą metę to i tak nie pomoże :)

Nie namawiam Cię, Kobieto, do zrobienia operacji plastycznej (nie żałuj, jeśli nie masz na taki zabieg pieniędzy – to nie duże piersi czy gładka twarz czynią związek trwałym).

Proponuję Wam kilkadziesiąt prostych, właściwie darmowych lub bardzo, bardzo tanich sposobów na to, by ożywić Wasz związek i zwalczyć rutynę.

Życzę miłej lektury :)

## 17. Karteczki

Na pewno czasem robicie listy zakupów czy spraw do załatwienia, zostawiacie sobie jakieś polecenia: “Odgrzej obiad!”, “Sprawdź wodomierz!”, “Wstaw pranie!”.

Karteczki stają się bezosobowe, zimne, rozkazujące. A wystarczy przecież dodać do treści takiej kartki rysunek kwiatka, serduszka czy uśmiechniętej buzi. Można też na koniec napisać po prostu: “Życzę Ci miłego dnia!” albo dwa najprostsze i najważniejsze słowa: “KOCHAM CIĘ!” :)

Możecie też litanię spraw do zrobienia zakończyć czymś miłym i niespodziewanym – na przykład:

- \* ...
- \* wynieś śmieci
- \* nakarm kota
- \* powiedz mi, że mnie kochasz :\*

Tak samo można zrobić z listą zakupów:

- \* ...
- \* chleb
- \* masło
- \* wino na naszą dzisiejszą romantyczną kolację we dwoje ;)

Takie zakamuflowane zaproszenie na wspólny wieczór będzie na pewno dla niego/niej bardzo miłe i ekscytujące.

## 20. Esemesy, telefony, maile

Większość par kontaktuje się między sobą w ciągu dnia pracy – żeby przypomnieć o jakichś zakupach, odebraniu butów od szewca czy z informacją, że dziś trzeba w pracy zostać dłużej i “druga połówka” ma nie czekać z obiadem.

Proponuję dołączać do tych informacji jakieś czułe słówko.

A najlepiej będzie, jeśli poświęcicie minutę na wysłanie esemesa z informacją, że kochacie i tęsknicie. Jeśli oboje w ciągu dnia pracy korzystacie z Internetu – wyślijcie sobie jakąś wirtualną kartkę albo napiszcie maila, w którym podzielicie się jakąś usłyszaną właśnie anegdotą czy zaobserwowaną zabawną sytuacją.

Oczywiście nie namawiam nikogo do wymigiwania się od obowiązków służbowych! Maila możecie wysłać w czasie przerwy śniadaniowej, a esemesa w trakcie czekania, aż zagotuje się woda na kawę czy nawet... w czasie wycieczki do łazienki ;)

Możecie też wykonać króciutki telefon. Posiadającym talenty wokalne podpowiadam – możecie ukochanemu/ukochanej zaśpiewać jak Stevie Wonder:

“I just called to say I love you  
I just called to say how much I care  
I just called to say I love you  
And I mean it from the bottom of my heart!”

## 22. Dzień pełnej obsługi

W Waszym domu prawdopodobnie panuje podział obowiązków – czy to na zasadzie, że pewne czynności wykonuje jedno z Was, czy to w “systemie zmianowym” - raz jedno, raz drugie zajmuje się wykonywaniem jakichś obowiązków.

Dajcie raz na jakiś czas jednemu z Was urlop! W pracy zwykle dostajecie jakieś urlopy, ale w domu z obowiązków zwalnia Was na ogół tylko choroba.

Niech więc jedno z Was zaoferuje drugiemu w jakiś weekend (czy inny wspólny dzień, gdy jesteście w domu oboje) dzień “dolce far niente”. Partner/partnerka tego dnia nic nie musi robić – dostaje “pod nos” wszystkie posiłki, nie musi martwić się przygotowaniem sobie garderoby.

Dzień taki obejmuje też możliwość drobnego tyranizowania partnera/partnerki - “król/królowa dnia” może stawiać pewne żądania (oczywiście w granicach kultury i bez naruszania godności partnera/partnerki), zażyczyć sobie na przykład masażu czy zrobienia mu/jej na obiad ulubionej potrawy albo wspólnego obejrzenia filmu, który uwielbia (nawet jeśli to drugie za tym filmem nie przepada).

Ważne jest to, by po jakimś – niezbyt długim – czasie nastąpił dzień pełnej obsługi dla drugiego z Was.

Ta zabawa to radość nie tylko dla strony obsługiwanej, ale i dla tej drugiej – bo miło jest sprawiać przyjemność ukochanej osobie :)



## 26. Dzielimy się marzeniami

Wszyscy mają jakieś marzenia – nawet jeśli są one przytłumione codziennością. Niektóre z tych marzeń są przyziemne – podwyżka, lepsza praca, urlop. Niektóre bardziej abstrakcyjne – trwanie miłości, posiadanie przyjaciół. Niektóre dotyczą naszego własnego szczęścia, inne – chęci uszczęśliwienia innych.

Podziel się swoimi marzeniami ze swoim/swoją towarzyszem/towarzyszką życia. Opowiedz mu/jej, czego w życiu pragniesz, jakie są Twoje plany – te bardziej i te mniej realne.

Zastanówcie się razem, jakie swoje fantazje spełnilibyście, gdybyście na przykład wygrali jakąś oszałamiającą sumę na loterii albo dostali gigantyczny spadek po krewnym, o którym wcześniej nie wiedzieliście.

Pomyślcie razem o tym, jaki chcielibyście mieć dom – czy nowoczesny, czy staroświecki, pełny nowoczesnych urządzeń technicznych, chromu i szkła, czy raczej ciepły, z dużym stołem w kuchni, kominkiem w salonie i łóżkiem z baldachimem.

Opowiedzcie sobie, jakie kraje chcielibyście zwiedzić i dlaczego. A może popuścicie wodzy fantazji i wyobrazicie sobie podróż na przykład do średniowiecznej Japonii albo starożytnej Grecji?

A czy wiesz, o wykonywaniu jakiego zawodu tak naprawdę marzy Twoja druga połówka i dlaczego? Zapytaj!

## 27. “Kocham Cię”

Kiedyś, na początku związku, mówiliście sobie nawzajem, że się kochacie, niektórzy z Was przyrzekli sobie tę miłość w Urzędzie Stanu Cywilnego lub w kościele. I teraz jesteście pewni, że to drugie doskonale wie, że ma Waszą miłość.

Nie mówicie więc już sobie o swojej miłości i nie słyszycie o niej od partnera/partnerki. A przez to zaczynacie się czuć tak, jakby ta miłość była przez to słabsza lub nawet, że już jej nie ma, że się wypaliła.

Spróbujcie to naprawić! Mówcie sobie, że się kochacie (na przykład kończąc rozmowę telefoniczną) i piszcie to (nawet jako dopisek na liście zakupów).

Witajcie się tymi słowami rano i mówcie je sobie na dobranoc. Zawsze przypominajcie sobie o swojej miłości po kłótni, a najlepiej w trakcie albo jeszcze i przed. Czasem te słowa mogą rozładować napięcie między ludźmi. “Nie kłóćmy się, przecież tak bardzo się kochamy, nie warto psuć tego kłótniami!” - takie zdanie pomoże uniknąć wielu kłopotów.

Nie wstydźcie się tych słów! Może i mówienie sobie słodkich słówek jest sentymentalne i niemodne, ale przecież wypowiadacie te słowa dla siebie, a nie dla świata! Liczą się Wasze uczucia, Wasza miłość. I naprawdę nieważne jest, co sądzą o tym inni :)

## 30. Przytulanie

Kontakt fizyczny jest istotny dla związków międzyludzkich – nie tylko tych miłosnych. A Wy pewnie rzadko już się przytulacie...

Dajcie sobie tę odrobinę czułości – przytulcie się po powrocie z pracy, ofiarujcie sobie niespodziewany uścisk “w przelocie” - gdy mijacie się w drodze do łazienki czy kuchni.

Nie zapominajcie też o przytulaniu się w łóżku (i nie, nie seks mam tym razem na myśli :) Zamiast odwracać się do siebie plecami – przytulcie się przed snem, a może nawet spróbujcie zasnąć w swoich objęciach.

Serdeczny uścisk pomaga rozładować stres, załagodzić kłótnię, pocieszyć. Pamiętajcie też, że przytulać się możecie nie tylko w domu. Przecież można objąć się w czasie spaceru, w autobusie czy w kinowej sali. Możecie też zatrzymać się na kilka sekund nawet w czasie robienia zakupów i ofiarować sobie uścisk.

Rzecz jasna niezbyt kulturalne jest jakieś gwałtowne obściskiwanie się, ale ciepłe przytulenie nie powinno nikogo zgorszyć. Wręcz przeciwnie – potrafi wywołać uśmiech na twarzach obcych przechodniów. Bo miło jest patrzeć na ciepłe gesty między ludźmi w czasach ciągłego pośpiechu, w czasach, gdy uczucia liczą się coraz mniej...

## 43. Podwójna randka

Czy pamiętacie czasy chodzenia na randki “z przyzwoitką”? Albo zapraszanie koleżanki lub kolegi po to, by udawać, że spotkanie nie jest randką, lecz “zwykłym” spotkaniem towarzyskim?

Na pewno też umawialiście się kiedyś na podwójne randki już jako “oficjalna” para – czasem z inną parą, czasem po to, by “zeswatać” jakichś znajomych.

Umówcie się na wyjście z jakąś zaprzyjaźnioną parą. Pomożecie tym i sobie, i im. Świadomość obecności innych osób mobilizuje – chcecie wtedy pokazać innym, jak silne jest Wasze uczucie, macie też okazję udowodnić partnerowi/partnerce, że nie wstydzicie się okazywania mu/jej uczuć w towarzystwie innych osób.

Podwójna randka może przynieść Wam podwójne korzyści – pomóc w umocnieniu Waszych uczuć i pomóc w zacieśnianiu czy odświeżaniu przyjaźni z innymi osobami. Możecie też znów pobawić się w swatanie (byle nie nazbyt natrętne – raczej nie jest wskazane zostawianie na siłę drugiej pary w ciemnym pokoju w celu wyzwolenia w tych osobach namiętności ;)

Umówienie się na jakieś spotkanie – domowe czy gdzieś poza domem – powoduje, że nie tak łatwo jest wtedy poddać się lenistwu, trudniej jest z zaplanowanej kolacji czy wyjścia zrezygnować, bo wiemy wtedy, że zawiedzimy nie tylko partnera/partnerkę, ale i przyjaciół.

## Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa  
Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6363/rutyna-w-zwiazku-anna-popis-witkowska-adrian-gasz.html>