

# Plus de cinquante façons pour améliorer votre mariage

Lionel Hartley. doctorat

Afin de construire un meilleur mariage, nous devons être proactifs.

Voici quelques suggestions inestimables sur lesquelles vous pouvez agir immédiatement pour rendre votre mariage formidable.

1. Dites « Je t'aime » tous les jours.
2. Dites votre vérité de manière respectueuse.
3. Demandez ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin.
4. Partagez souvent vos sentiments.
5. Demandez de l'aide en cas de conflit non résolu.
6. Félicitez votre conjoint quotidiennement.

7. Changez-vous au lieu d'essayer de changer votre conjoint.
8. Soyez à votre meilleur, habillez-vous et soyez bien soigné.
9. Réduisez vos attentes.
10. Apprenez à apprécier la compagnie de chacun.
11. Soutenez les objectifs individuels de chacun.
12. Créez des objectifs ensemble et planifiez de bons moments. .
13. Faites du travail communautaire ensemble.
14. Mangez autant de repas ensemble que possible.
15. Mangez lentement et écoutez vraiment quand l'autre parle.
16. Ne critiquez jamais la cuisine.
17. Soyez la première personne à récupérer le

plats de la table.

18. Servez-vous en dernier.

19. Donnez toujours le biscuit ou le morceau de gâteau supplémentaire.

20. Touchez votre conjoint plusieurs fois par jour.

21. Embrassez-vous tous les jours – ne vous précipitez pas.

22. Excusez-vous et indiquez comment votre comportement va changer.

23. Pardonnez sans compter le nombre de fois.

24. Passez du temps loin les uns des autres.

25. Soyez digne de confiance et scrupuleusement honnête.

26. Retirez le téléviseur ou l'ordinateur  
de ta chambre.

27. Faites l'amour souvent – prenez votre temps.

28. Ne vous prenez pas pour acquis.

29. Donnez-vous de l'espace.

30. Proposez votre aide pour les tâches quotidiennes – mieux encore, faites-le !

31. Dites « s'il vous plaît » et « merci », peu importe la taille de l'acte.

32. Partagez les intérêts de chacun.

33. Priez et adorez Dieu ensemble.

34. Enregistrez-vous les uns avec les autres lorsque vous êtes séparés par téléphone ou par SMS.

35. Nettoyez la voiture de l'autre.

36. Regardez la télévision ou un DVD ensemble – éteignez le téléphone.

37. Parlez (cela inclut l'écoute) les uns aux autres pendant 30 minutes par jour.

38. Souriez souvent et regardez-vous dans les yeux.

39. Planifiez régulièrement des « soirées en amoureux ».
40. Faites souvent des câlins.
41. Surprenez-vous les uns les autres.
42. Passez au moins 3 week-ends seuls ensemble chaque année.
43. Planifiez et respectez votre budget ensemble.
44. Discutez toujours des achats importants avant de les effectuer.
45. Riez souvent ensemble.
46. Ne vous menacez jamais.
47. Allez vous promener ensemble – tenez-vous la main.
48. Respectez-vous les uns les autres.
49. Restez purs les uns pour les autres – laissez la convoitise et la pornographie tranquilles.
50. Rappelez-vous souvent que vous êtes une équipe.

