

Lima Puluh Lebih Cara untuk Meningkatkan Pernikahan Anda

Lionel Hartley. PhD

Untuk membangun pernikahan yang lebih baik kita perlu bersikap proaktif.

Berikut adalah beberapa saran yang sangat berharga bagi Anda untuk segera ditindaklanjuti agar pernikahan Anda menjadi luar biasa.

- 1. Ucapkan “Aku cinta kamu” setiap hari.**
- 2. Sampaikan kebenaran Anda dengan cara yang penuh hormat.**
- 3. Tanyakan apa yang Anda inginkan atau butuhkan.**
- 4. Sering-seringlah mengungkapkan perasaan Anda.**
- 5. Mencari bantuan untuk konflik yang belum terselesaikan.**
- 6. Pujilah pasangan Anda setiap hari.**

- 7. Ubahlah diri Anda sendiri daripada mencoba mengubah pasangan Anda.**
- 8. Berpenampilan terbaik, berdandan dan berpenampilan rapi.**
- 9. Turunkan ekspektasi Anda.**
- 10. Belajar menikmati kebersamaan satu sama lain.**
- 11. Saling mendukung tujuan individu.**
- 12. Ciptakan tujuan bersama dan rencanakan saat-saat yang menyenangkan. .**
- 13. Lakukan kerja bakti masyarakat bersama-sama.**
- 14. Makanlah bersama sebanyak mungkin.**
- 15. Makanlah dengan perlahan dan dengarkan baik-baik saat orang lain berbicara.**
- 16. Jangan pernah mengkritik masakan.**
- 17. Jadilah orang pertama yang mengambil**

piring dari meja.

18. Layani diri Anda sendiri terakhir.

19. Selalu berikan kue atau sepotong kue tambahan.

20. Sentuh pasangan Anda beberapa kali sehari.

21. Berciuman setiap hari — jangan terburu-buru.

22. Minta maaf dan nyatakan bagaimana perilaku Anda akan berubah.

23. Memaafkan tanpa menghitung berapa kali.

24. Habiskan waktu jauh dari satu sama lain.

25. Dapat dipercaya dan jujur.

26. Lepaskan televisi atau komputer dari kamar tidurmu.

27. Sering-seringlah bercinta — luangkan waktu Anda.

28. Jangan menganggap remeh satu sama lain.

29. Saling memberi ruang.

30. Tawarkan bantuan untuk pekerjaan sehari-hari — lebih baik lagi, lakukan saja!

31. Katakan 'tolong' dan 'terima kasih' tidak peduli seberapa besar atau kecil tindakannya.

32. Berbagi kepentingan satu sama lain.

33. Berdoa dan beribadah kepada Tuhan bersama-sama.

34. Saling menghubungi saat berjauhan melalui 'telepon atau pesan teks.

35. Bersihkan mobil orang lain.

36. Menonton televisi atau DVD bersama-sama — matikan telepon.

37. Bicara (termasuk mendengarkan) satu sama lain selama 30 menit sehari.

38. Sering-seringlah tersenyum dan saling menatap mata.

- 39. Jadwalkan 'kencan malam' secara teratur.**
- 40. Sering berpelukan.**
- 41. Saling mengejutkan.**
- 42. Habiskan setidaknya 3 akhir pekan berdua-an setiap tahun.**
- 43. Rencanakan dan patuhi anggaran Anda bersama-sama.**
- 44. Selalu diskusikan pembelian besar sebelum melakukannya.**
- 45. Sering tertawa bersama.**
- 46. Jangan pernah saling mengancam.**
- 47. Jalan-jalan bersama — berpegangan tangan.**
- 48. Saling menghormati.**
- 49. Jagalah dirimu tetap murni satu sama lain - tinggalkan nafsu dan pornografi.**
- 50. Sering-seringlah mengingatkan satu sama lain bahwa Anda adalah sebuah tim.**

51. Menerima kekurangan, tonjolan tubuh, & kerutan satu sama lain.

52. Menolak menyimpan dendam.

53. Tambahkan ide Anda sendiri di bawah ini:
