

Oltre cinquanta modi per migliorare il tuo matrimonio

Lionel Hartley. Dottorato di ricerca

Per costruire un matrimonio migliore dobbiamo essere proattivi.

Ecco alcuni preziosi suggerimenti su cui agire subito per rendere grande il vostro matrimonio.

- 1. Di' "ti amo" ogni giorno.**
- 2. Di' la tua verità in modo rispettoso.**
- 3. Chiedi quello che vuoi o di cui hai bisogno.**
- 4. Condividi spesso i tuoi sentimenti.**
- 5. Cerca aiuto per conflitti irrisolti.**
- 6. Fai complimenti al tuo coniuge ogni giorno.**

- 7. Cambia te stesso invece di provare a cambiare il tuo coniuge.**
- 8. Appari al meglio, vestiti bene e sii ben curato.**
- 9. Abbassa le tue aspettative.**
- 10. Impara a goderti la reciproca compagnia.**
- 11. Sostenere gli obiettivi individuali degli altri.**
- 12. Crea obiettivi insieme e pianifica i bei momenti. .**
- 13. Svolgete insieme qualche lavoro di servizio alla comunità.**
- 14. Consumate quanti più pasti possibile insieme.**
- 15. Consuma i pasti lentamente e ascolta davvero quando l'altro parla.**
- 16. Non criticare mai la cucina.**
- 17. Sii la prima persona a ritirare il**

piatti dalla tavola.

18. Serviti per ultimo.

19. Regala sempre il biscotto o la fetta di torta in più.

20. Tocca il tuo coniuge più volte al giorno.

21. Bacia ogni giorno, non avere fretta.

22. Chiedi scusa e spiega come cambierà il tuo comportamento.

23. Perdona senza contare il numero di volte.

24. Trascorrete del tempo lontani gli uni dagli altri.

25. Sii affidabile e scrupolosamente onesto.

26. Rimuovere il televisore o il computer dalla tua camera da letto.

27. Fai l'amore spesso: prenditi il tuo tempo.

28. Non datevi per scontati.

- 29. Datevi spazio a vicenda.**
- 30. Offriti di aiutare nelle faccende quotidiane: meglio ancora, fallo e basta!**
- 31. Di' "per favore" e "grazie", non importa quanto grande o piccolo sia l'atto.**
- 32. Condividere gli interessi reciproci.**
- 33. Pregate e adorate Dio insieme.**
- 34. Controllatevi a vicenda mentre siete lontani tramite telefono o SMS.**
- 35. Pulisci l'auto dell'altro.**
- 36. Guardate insieme un po' di televisione o un DVD – spegnete il telefono.**
- 37. Parlate (questo include l'ascolto) tra di voi per 30 minuti al giorno.**
- 38. Sorridete spesso e guardatevi negli occhi.**

39. Pianifica regolarmente gli "appuntamenti serali".

40. Coccolati spesso.

41. Sorprendetevi a vicenda.

42. Trascorri almeno 3 fine settimana da soli insieme ogni anno.

43. Pianificate e rispettate insieme il vostro budget.

44. Discuti sempre degli acquisti importanti prima di farli.

45. Ridete insieme spesso.

46. Non minacciarsi mai a vicenda.

47. Andiamo a fare una passeggiata insieme: teniamoci per mano.

48. Rispettatevi a vicenda.

49. Mantenetevi puri l'uno per l'altro: lasciate stare la lussuria e la pornografia.

50. Ricordatevi spesso a vicenda che siete una squadra.

