

## הרגל אחד בשבוע - לזוגיות מאושרת

1. בחרו הרגל אחד
2. הטמיעו את ההרגל בכל יום למשך שבוע
3. בחנו איך אתם מרגישים, האם האינטרקציות החיוביות הובילו לאוירה נעימה יותר? האם אתם מרגישים שיפור כלשהו?
4. בחרו הרגל נוסף וכן הלאה

לשלוח הודעה אוהבת/ מצחיקה/ סקסית (אפשר לכוון תזכורת בשעה קבועה)	לדבר בצורה מכבדת	לומר: "אני אוהב/ת אותך"
להתכרבל כשצופים יחד בטלוויזיה	להתחיל משפטים שמתחילים במילה "אני" בכל פעם שכועסים	להכין שתי כוסות קפה/ תה/ יין ולשבת יחד
להחביא פתק אהבה במקום שבוודאות יתקלו בו	לשאל: "מה אני יכול/ה לעשות כדי שיהיה לך יום טוב היום?"	להתנשק כשנפרדים בבוקר למשך 30 שניות לפחות
לעשות סלפי זוגי	להצחיק אותו/ה.	להעניק עיסוי צוואר/ כתפיים/ רגליים בסוף היום
לאכול יחד ארוחת ערב	לשמוע יחד שיר שאוהבים	לשאל בסוף כל יום מה הדבר שהכי ריגש אותך היום
לשתף במשהו מעניין שקראת	לשאל מה היה רגע השיא ורגע השפל של יומך	לעזור לו/ה לקדם פרויקט אישי שחשוב לו/ה

