

Sinulle joka kaipaat tänään	Tehtävä
läheisyyttä parisuhteeseen	Halaa kumppaniasi niin kauan että rentoudut.
keskustelua kumppanin kanssa	Varatkaa kumppanisi kanssa rauhallinen hetki kahden kesken vaikkapa saunassa tai lenkkipolulla. Jakakaa yhdessä seuraavien kysymyksien herättämiä ajatuksia: <i>Tunnistanko omat tarpeeni ja toiveeni parisuhteessa? Millä tavalla kerron niistä kumppanilleni?</i>
arjen sankaria parisuhteeseen	Huomaa tänään joku yhteinen arkinen toimi tai tehtävä, jonka puolisoosi hoitaa usein. Kerro huomiosi ääneen puolisollesi ja kiitä häntä.
oppimista itsestäsi kumppanina	Ota tänään päivän ja illan toimiin mukaasi mietittäväksesi seuraavat kysymykset. <i>Miten kuuntelen kumppanini tarpeita ja toiveita? Miten reagoin, kun hän tarvitsee minulta jotain?</i>
Hymyä puolisoltsasi	Kerro puolisollesi tänään, mitä arvostat hänessä.
Jotain mukavaa odotettavaa parisuhteeseen	Valitse kalenteristasi päivä muutaman viikon sisällä. Kirjaa kalenteriin merkintä <i>"Tänään järjestän puolisolteni yllätyksen."</i> Yllätyksen ideoinnin voit aloittaa heti!
Hyvän huomaamista	Kiitollisuutta voi tuntea elämän pienistä ja suurista asioista. Valitse kolme tällaista asiaa elämästäsi. Pysähdy näiden asioiden äärelle levollisesti, 5-10 minuutin ajaksi.
Hyvän jakamista	Ketä haluaisit kiittää tänään? Mistä olet hänelle kiitollinen? Jos mahdollista, jaa ajatuksesi hänelle kasvotusten tai soittamalla!
Pysähtymistä	Istuudu rauhassa ikkunan ääreen. Ota itsellesi sopiva asento. Mitä Sinua miellyttävää näet näkymässä? Keskity näihin asioihin.
Itsesi arvostamista	Mistä voisit tänään kiittää itseäsi? Mitä ovat ne hyvät asiat, joita olet elämässäsi pystynyt lisäämään ja vaalimaan?