



אחוז אחד לפי שפות האהבה

היא בישלה, ניקתה והתרגשה לקראת הביקור שלו בבית. והוא נכנס, הסתכל סביב ואמר: "נראה שלא התגעגעת אליי בכלל."

הם אהבו, רק לא באותה שפה.

זוהי קורה להרבה זוגות: אנחנו משקיעים, וזה לא תמיד מגיע לצד השני. אז הנה רעיונות קטנים לכל שפה. לא צריך את כולם, ולא צריך לעשות אותם מושלם.

איך משתמשים

אני מציעה לכם לבחור רעיון אחד מהשפה של השני, ולנסות אותו השבוע. אתם יכולים לבחור אחד לשבוע או יותר - כמה שמשתלב לכם בסדר היום בלי להעמיס, וכל פעם תוסיפו עוד אחד. ככל שהזמן יעבור תוכלו לדייק את האחוזים שלכם אחד לשניה.

ואם אתם לא בטוחים מה השפה, תחזרו לשאלון. ובאופן כללי אנחנו שמחים לקבל אהבה במגוון שפות, אבל יש כאלה שמגיעות אלינו מהר ומדויק יותר.

1 מילים

לדבר מהלב:

- לומר "אני אוהב/ת אותך"
- לשלוח מסרון קטן עם מילה טובה/ געגוע באמצע היום.
- לכתוב מכתב אהבה קצר בהפתעה.
- להחמיא על משהו נעים שהשני/ה עשה
- להחמיא על משהו שאתם אוהבים אחד בשנייה.
- להודות אחד לשנייה על משהו קטן.
- לתת מחמאה כנה על מראה או פעולה.
- להפתיע עם פתקי אהבה שמוסתרים בבית.
- לשתף במחשבות, או במשהו שריגש אותך.
- להתעדכן באופן קבוע במה שעובר על כל אחד מכם.
- הודעה של "חושב עלייך", גם ביום שאין זמן לשיחה.
- פתק קטן שנכנס לתיק לפני שיוצאים לסבב.

2 זמן איכות

- לשבת לדבר בשקט, בלי הסחות דעת.
- לשאל שאלות מתעניינות, להקשיב, לשאול שאלות המשך.
- להקשיב יחד לפודקאסט מעורר מחשבה ולדבר עליו.
- לאכול יחד ארוחת ערב בבית אחרי שהילדים נרדמים
- לשבת על כוס יין לשיחה כייפית בסוף היום
- לתכנן ערב סרט בבית ולשבת קרובים.
- לשתף חוויות מהיום שחלף או לספר סיפורי ילדות.
- לשחזר את הדייט הראשון שלכם (לא בדיוק אחוז אחד אבל אפשר גם סתם לשבת ולהיזכר בו)
- לבשל יחד
- לקבוע "זמן איכות" שבועי בו אתם נהנים מהיחד בלי תיאומים.
- לתכנן פעילות מחוץ לבית: טיול, פיקניק, ביקור במוזיאון.
- לדבר על חלומות, תוכניות לעתיד וכד' - שאלות דייט שני
- להציע הפסקת עבודה משותפת, רגע של חיבור באמצע היום.
- כשחוזרים הביתה מסבב: לייצר חלון של עשר דקות רק שניכם, בלי דיבורים על הבית.
- שיחת וידאו קצרה של געגוע בלי לוגיסטיקה.

- להפתיע אחד את השנייה במתנה קטנה ללא סיבה מיוחדת.
- להכין יחד קינוח ביתי או להעניק פינוק קטן (כמו עוגיה או שוקולד) באמצע היום.
- לעבור ליד מאפיה בדרך הביתה ולהביא פינוק שהשני אוהב.
- לארוז מתנה שאתם קונים ולצרף ברכה קטנה
- להפתיע עם ביקור בלתי צפוי או חוויה מיוחדת, מתנה של זמן והפתעה.
- לבשל מנה אהובה
- להביא מתנה מנסיעת עבודה
- להביא מנה טעימה ממסעדה שאחד מכם היה בה בלי השני
- משהו קטן מהבית שנכנס לתיק: החטיף האהוב, ציור של הילדים.
- להביא משהו קטן בדרך הביתה גם למי שנשאר בבית, כי גם שם הייתה מלחמה, רק אחרת.

מעשי שירות 4

- להשתלב בעבודות הבית ללא בקשה.
- להכין משהו טעים לאכול
- לקחת את האוטו לשטיפה על הדרך.
- להדליק את מכונת הקפה
- להציע ולהכין כוס תה ביום גשום.
- להניח שמיכה כשמתכרבלים מול הטלוויזיה בחורף.
- לקום בשקט בבוקר ולסגור הכל, כדי שהשני יוכל להתפנק ביקיצה טבעית.
- לחמם את המגבת במייבש ולהוציא אותה לפני שהשני יוצא מהמקלחת
- להעניק עיסוי קצר אחרי יום ארוך, גם מעשה שירות וגם מגע פיזי.
- לשאול "איך אני יכול/ה לעזור לך?" ולעזור (:
- לפני שיוצאים לסבב: לסגור דבר אחד מהרשימה של הבית, כדי שיהיה קצת פחות על מי שנשאר.
- ביום הראשון אחרי החזרה: לתת לשני לנחות, בלי רשימת משימות.

מגע פיזי 5

- לקבל אחד את השנייה בחיבוק כשחוזרים הביתה (לצעוק היי מהספה לא נחשב:)
- לפזר מגע מלטף אקראי (לא מיני) כשעוברים אחד ליד השניה.
- להתחבק 20 שניות (משחרר אוקסיטוצין).
- להחזיק ידיים בזמן טיול קצר/ בצפייה בטלוויזיה.
- ללכת לישון כפיות.
- להעניק עיסוי קצר (או ארוך אם אתם בעניין).
- להתנשק (זוגות מפסיקים עם זה וחבל זה ממש כיף)
- לישון עירומים
- להיפגש בלילה מתחת לשמיכה (רגל לרגל, חיבוק מידי פעם וכד')
- להיות קשובים אחד לשניה
- חיבוק ארוך ביציאה לסבב ובחזרה ממנו, גם כשממהרים.

“תזינו את הקשר באחוז אחד בכל פעם. זה מספיק.”

ואם בא לכם לקבל ממני מדי פעם עוד רעיון קטן כזה, אשמח שתצטרפו לרשימת התפוצה שלי:

alitland.com/reshima-miluim

בלי עומס, רק כשיש משהו ששווה לשלוח. תהנו!...

אלית אלחיאני | משפרת באחוז אחד

