



משימות 😊

שאני לוקח על עצמי

- ניהול בית:** לחשוב ביחד כל בוקר, מה יש לנו על הפרק עם הבית והילדים, ולחלק בינינו דברים **לנוח יותר.** פשוט רגל על רגל על הספה. עכשיו אני.
- חיים בין העבודה:** בין העומס בעבודה, כל שעה/שעתיים, לזרוק איזה מילה טובה לבן זוג שלי
- ספורט:** קבוצת ריצה, שחיה, NIA, סאפ, ...
- תזונה:** הפחתת פחממות, תפריט חדש, ..
- ביגוד:** צבעוני, קל, צעיר, תספורת חדשה
- לעשות **חיים!** יציאות עם ידידים/ידידות
- לחבק יותר** לגעת יותר ללטף יותר
- לבטא אהבה ולעודד לפרגן:** להגיד לשני יותר שאני אוהב אותו ועוד מילים כאלה. של הערכה. של פירגון
- הפסקה מיידית של **ביטול/הכנסה והקנטה** של הבן זוג שלי
- לנשום לפני תגובה של **עצבים**
- להתקלח בבוקר**
- לשים **מוזיקה** באוטו ובבית, לחפש שירים חדשים מגניבים
- לשים ביומן **זמן ביחד.** קפה ביחד. כל ערב. **להזמין לילה** בירושלים/עכו/מצפה רמון
- ליזום **סקס / עשיית אהבה.** לקבוע סקס קבוע בשבת ערב לדוגמא או אחר. **ללמוד** 10 שיטות מגע שאולי אני לא מכיר
- לשים יותר קצוץ על הכל.** לקחת בקלות. מודה אני! פרופורציה! שום דבר לא ישבור אותי. לא יטפסו עלי!
- כשיש תקלה,** לחשוב על פתרונות ביחד בלי עצבים
