

# Soiuten.si

## STRAN Z RUTINO!

V rokah imate kartice, ki **spreminjajo življenja**. Vesela sem, da sta se odločila za njihov nakup (*oziroma sta jih dobila v dar*). S tem sta potrdila, da se želita še bolj **povezati** in **spoznati**, tokrat **skozi smeh** in **zabavo**.

Zaprta oči in pomislita.. Kako sta začela? Najbrž imata nasmešek na obrazu, saj so spomini prijetni in lepi. Kako pa je danes? Vama je še vedno tako prijetno? Mnogo ljudi se ob svoji ljubljeni osebi po nekaj letih preneha zabavati, saj se v njihovo življenje prikade **rutina**. Svojega partnerja začnemo jemati kot samoumevnega in zabavni večeri se pogosto spremenijo v dolgočasne večere pred televizijo. **Kartice, ki jih držita v rokah, vama bodo pomagale, da se bosta ponovno povezala skozi smeh, zabavo in sproščenost** - tako, kot sta to počela na začetku. ;)

Da pa se to lahko zagotovo zgodi, jih morata redno uporabljati. Na nočni omarici namreč nimajo učinka. ;)

Da bi torej kar najbolje opravile svojo nalogo, vam predlagam **nekaj pravil igre**:

**1.** Uporabljajte jih **vsaj trikrat na teden** (*še boljše večkrat*) - konsistentnost zagotavlja najboljše rezultate; če jih igrata občasno, bodo veliko manj učinkovite.

**2.** Največji **učinek** dosežejo **po 15-ih minutah** igranja.

**3.** Lahko jih uporabljata **na poti** (*v avtu*), zvečer **v postelji, preko mms-ov** (*kartico preprosto poslikate*) ali si vprašanja prebereta **preko telefona**.

**4.** Največjo **moč povezovanja** in **spoznavanja** dosežejo ob kozarcu kvalitetnega vina, oziroma **v romantičnem vzdušju**. ;)

**5. Način igre:**

— **odgovarja lahko samo tisti**, ki je kartico **izvlekel**,

samo tisti, ki je **ni izvlekel** ali pa **odgovarjata oba**,

— kartico **izvlečete zjutraj**, čez dan razmislite o vprašanju in se o njem **pogovorita zvečer**,

— kartico izvlečete in jo pripravite **partnerju na mesto, kjer ga bo prijetno presenetila** (*senčnik v avtomobilu, denarnica, čevlji, pod krožnik, v knjigi*,



*zraven skodelice kave, med spodnje perilo...),*  
— iznajdita **unikaten** način igre kar sama.

**6. Vsaka 4. karta je izziv.** Če je le možno, ga izvedita. Že sama beseda izziv pomeni, da mora oseba zelo verjetno **stopiti iz cone udobja**, kar s sabo prinaša nekaj neprijetnih občutkov; morda sramu, strahu ali nelagodja. Iz izkušenj pa vam povem, da stopanje izven cone udobja **prinaša tudi največje rezultate**. Izzivi vaju lahko zelo močno povežejo, ob njih se lahko spoznata v popolnoma novi luči ali pa se samo spomnita, kako nora sta bila na začetku in kako lepo vama je bilo ob tem. Torej, kar pogumno naprej, verjamem, da zmoreta!

**Opomba:** Zaradi praktičnosti so izrazi zapisani v slovnični obliki moškega spola, vendar so mišljeni kot nevtralni in veljajo enakovredno za oba spola.

Uporabniki kartic mi večkrat pišejo o tem, da povlečejo ravno 'pravo' kartico. Kartico, ki ima za njih v tistem trenutku globji pomen; morda resonira z njihovim trenutnim izzivom ali pa jim celo ponudi, oziroma jih usmeri v rešitev le-tega.

**POZOR! Ne podcenjujte moči kartic, kljub temu da so namenjene 'samo' zabavi.** Ob trenutkih, ko se zabavamo, se namreč sproščajo pomembni hormoni. *Oksitocin*, hormon **povezovanja**. *Dopamin*, *serotonin* in *noradrenalin*, hormoni **sreče**. Ter *endorfini*, hormoni, ki **pomagajo blažiti bolečine**. Torej več kot se s partnerjem smejimo, bolj smo z njim povezani ter več hormonov sreče nam sproščajo možgani. **Za uspešno zvezo** so torej enako pomembni **iskreni, globoki in čustveni pogovori** (pri tem nam lahko pomagajo kartice *poglabljanja*) **IN smeh, zabava ter sproščenost**. Brez zabave in smeha postaja naša zveza *obremenjena, resna in naporna*. Brez iskrenih ter globokih pogovorov pa ostane *površinska*. **Oboje skupaj je odličen recept za dolgotrajen, izpolnjujoč ter ljubeč odnos.**

Strokovne recenzije, ki so jih napisali *partnerski in družinski terapevt dr. Albert Mrgole*, *družinska terapevtka Katja Knez Steinbuch* in *coach ter certificiran praktik procesa celovitenja Vesna Bitenc*, si lahko preberete na [www.socuten.si](http://www.socuten.si)