

Купить Романтик-дневник моих отношений

МАЛЕНЬКИЕ МОМЕНТЫ ВДВОЁМ

Романтик- дневник

МОИХ ОТНОШЕНИЙ



Замечать. Чувствовать.
Беречь то, что между нами.

ИСТОРИЯ, КОТОРУЮ ПИШЕМ МЫ

ЦентрМаг



Романтик-дневник МОИХ ОТНОШЕНИЙ

Для чувств, разговоров
и маленьких моментов вдвоём.

Эту историю сохраняет

Начало дневника

Пусть здесь будет по-настоящему.



В своём ритме



Дневник можно вести для себя, а отдельные страницы заполнять вместе.

01 Без идеального расписания

Записывайте то, что хочется сохранить. Можно пропускать дни и возвращаться к любой странице.

02 От своего имени

Описывайте свои чувства и наблюдения. О переживаниях другого человека лучше спросить.

03 С правом на личное

Делиться записями необязательно. Совместные страницы заполняйте только по взаимному желанию.

ПУТЕВОДИТЕЛЬ

Про нас и наши привычки	3-13
12 недель маленьких открытий	14-109
Воспоминания, письма и продолжение	110-124



НАША ИСТОРИЯ



Начнём с нас

Не анкета на совместимость, а маленький портрет вашей истории.

Моё имя

Имя близкого человека

Как мы называем друг друга

Наша важная дата и что она для меня значит

Три слова о нас сейчас



Эта история может быть совсем новой или очень длинной.
Начните с того места, где вы сейчас.





Наша первая глава

У каждой истории есть моменты, к которым хочется возвращаться.

КОГДА / ГДЕ	ЧТО ХОЧЕТСЯ СОХРАНИТЬ
Знакомство	
Первая встреча	
Первое «мы»	
Важный поворот	

Деталь, которую помню особенно ясно



ТЁПЛЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ



Что я ценю в нас

Ищите конкретные поступки, детали и ощущения.

Рядом с этим человеком я могу...

Недавний поступок, за который хочется сказать спасибо

Что у нас получается хорошо



«Мне было приятно, когда...» - хорошее начало для короткой записки.



Мне так приятно



Предпочтения могут меняться. Их можно уточнять и обсуждать.

Я чувствую заботу, когда...

Если день трудный, мне помогает...

Так я люблю проявлять внимание



Что сейчас нужно близкому человеку? Оставьте место для его или её собственного ответа.



БЛИЗОСТЬ И СВОБОДА

Моё пространство



Личные границы помогают сказать, что подходит именно вам.

Время и занятия, которые хочу сохранять для себя

О чём важно сначала спросить меня

Как я скажу, что сейчас мне нужна пауза



Можно отказаться от вопроса, прикосновения или совместной записи. Согласие можно пересмотреть.



Наши договорённости

Записывайте то, о чём вы действительно договорились вдвоём.

ТЕМА	ЧТО ПОПРОБУЕМ	КОГДА ОБСУДИМ
Время вместе		
Быт и дела		
Переписка		
Своя тема		

Одна договорённость, с которой начнём



ИДЕИ НА ДВОИХ

Копилка свиданий



Выбирайте по настроению, времени и возможностям.

- ☐ Прогулка по новому маршруту
- ☐ Чай и разговор без телефонов
- ☐ Домашний киносеанс
- ☐ Завтрак по новому рецепту
- ☐ Обмен любимой музыкой
- ☐ Пикник рядом с домом
- ☐ Вечер настольной игры
- ☐ Поход на выставку
- ☐ Фотопрогулка на одну тему
- ☐ Письма друг другу
- ☐ Общее маленькое дело
- ☐ Вечер с вопросами о мечтах

Наша собственная идея



Мечты на двоих



Большие замыслы можно начинать с маленького шага.

ХОЧЕТСЯ ВМЕСТЕ	ПЕРВЫЙ НЕБОЛЬШОЙ ШАГ

К чему хочется вернуться в ближайший месяц



РАЗГОВОР



О важном - бережно

Выберите спокойное время и одну тему. Сначала спросите, удобно ли говорить.

Я замечаю...

Что произошло? Опишите один факт без догадок о намерениях.

Я чувствую...

Назовите своё переживание: грусть, радость, тревогу, нежность.

Мне важно...

Какая потребность за этим стоит: отдых, ясность, поддержка?

Можем ли мы...

Сформулируйте конкретную просьбу, на которую можно ответить.



Если нужна пауза, обсудите, когда будет удобно вернуться к теме.



Маленькие ритуалы

Ритуал может занимать пару минут. Главное, чтобы он нравился обоим.

КОГДА	ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ	КАК ЧАСТО
Встречаемся		
Расстаёмся		
Отдыхаем		

Новый ритуал, который хочется попробовать



СЛЕДУЮЩАЯ ГЛАВА



12 недель рядом

Одна неделя - несколько разных способов заметить важное.

План. Моменты. История.
 Чувства. Свидание. Разговор.
 Открытие. Итоги.

Даты вы выбираете сами. Любой блок можно заполнить позже, пропустить или использовать ещё раз. У каждой недели своя тема и одна небольшая идея.

За эти недели мне хочется...



Не нужно делать все задания. Пусть дневник подстраивается под вашу жизнь.



Замечать



Сначала настройтесь на себя, затем на то, что хочется разделить.

ДАТЫ: _____ - _____

С каким настроением я начинаю эту неделю

Что мне сейчас важно в отношениях

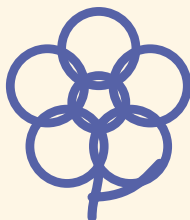
Один небольшой шаг навстречу



Отложить телефон на время одного разговора.



ЦентрМаг



У каждой любви есть свои детали.

Чашка на двоих. Смешная фраза.
Разговор, после которого стало теплее.
Обычный день, который хочется
сохранить надолго.

Здесь есть место для воспоминаний,
честных чувств, маленьких открытий
и новых планов.



БЛИЖЕ ДРУГ К ДРУГУ. В СВОЁМ РИТМЕ.