

Die Fantastischen Fünf

Die Fantastischen 5 sind kleine Gewohnheiten, die nicht länger als 30 Sekunden dauern, zur täglichen Gewohnheit werden, das emotionale Bankkonto auffüllen und gefüllt halten.

Es sind die kleinen Dinge, die wir übersehen oder vernachlässigen, die den großen Unterschied zwischen einer glücklichen und unglücklichen Beziehung machen.

1. Komplimente

Mach deinem Partner jeden Tag Komplimente. Führe eine Liste und ergänze sie. Finde neue Dinge. Sei kreativ. Diese Komplimente sollten auch immer zu ihrer/seiner physischen Erscheinung sein. Sie sollen immer ehrlich sein, je spezieller, desto besser, dann kann man gar nicht genug Komplimente machen.

2. Freundlichkeit

Immer höflich und freundlich miteinander umgehen. Bitte, und danke, Begrüßungen und freundliche Blicke, Lächeln, ein höflicher und respektvoller Umgangston bestimmt die Raumtemperatur. So wie ihr mit Menschen umgeht, die ihr schätzt und respektiert.

3. Ein leidenschaftlicher Kuss

Ein bewusster und liebevoller, vielleicht auch romantisch und leidenschaftlicher Kuss jeden Tag, der mindesten 5 Sekunden lang ist, je nachdem, wie gewohnt ihr es seid, euch zu küssen. Beginnt dort, wo ihr seid und lasst es mit der Zeit ein wenig länger und intensiver werden.

4. Die Begrüßung

Am Anfang des Tages, wann immer ihr euch zum ersten Mal an jedem Tag begegnet, macht diese Begrüßung aufmerksam und besonders, zeigt eure Liebe und Wertschätzung, auch wenn es nur ein Lächeln oder eine zärtliche Berührung ist. Findet heraus, wie der/ die andere am liebsten begrüßt werden will.

5. Entschuldigen und Fehler zugeben

Jedes schlechte Verhalten kann mit 5 liebevollen Aufmerksamkeiten wieder ausgeglichen werden.

Entschuldige dich, wenn immer du bemerkst, dass du den anderen verletzt oder dich einfach blöd benommen oder kritisiert hast, wenn du negativ warst, ihn für deine schlechten Gefühle verantwortlich gemacht oder nicht freundlich und höflich warst. Niemand ist perfekt und erwartet das vom anderen, aber sich zu entschuldigen und Fehler zugeben, macht einen großen Unterschied und ist das Geheimnis für glückliche Partnerschaften.

Wichtig für den anderen ist es dabei, die Entschuldigung so anzunehmen, wie sie präsentiert wird und das auch zu zeigen. Du wirst vielleicht nicht die Entschuldigung bekommen, so wie du sie gerne hättest, aber das muss dir genügen. Kritisiere sie auf keinen Fall.