

La relazione di coppia dopo l'arrivo dei figli

In questo episodio come di consueto ti ho voluto porgere un invito per l'abbattimento di uno stereotipo o la rottura di un tabù e ti ho fornito due allenamenti mentali che ti possono essere utili rispetto al tema "relazione di coppia dopo l'arrivo dei figli".

Invito gentile:

Vorrei che rompessimo il tabù del "deve capire di cosa ho bisogno". Impariamo a chiedere e ad esprimere i nostri bisogni evitando di aspettarci che i nostri compagni se ne rendano conto da soli. Questo purtroppo non è sempre possibile.



Esercizio n.1 : *"Fallo brillare"*

Ogni giorno impegnati a "far brillare" il tuo compagno o la tua compagna. Valorizzalo/a per farlo/a sentire importante e degno della tua fiducia.

Impara a valorizzarlo/a di più e quotidianamente.

Esercizio n.2: *"Una cura al giorno per la vostra coppia"*

La relazione di coppia ha bisogno di cura e di essere coltivata costantemente. Ogni giorno impegnati a creare attivamente uno spazio, un pensiero, un'azione o un gesto di cura nei confronti della tua coppia.

Come ho detto nel podcast non posso sapere chi mi ascolta e non posso conoscere il temperamento e lo stile comportamentale del tuo compagno o della tua compagna, qualcuno diceva "chi vuole avere deve prima iniziare col dare" è sempre un buon modo per valutare cosa succede intorno a noi.

Se ti va puoi postare sui social le tue riflessioni sul podcast e i tuoi progressi taggando i profili ufficiali @cristinadiloreto_tbs e @mefirstacademy e usando gli hashtag #Motherwood #CristinaDiLoreto e #MeFirst

CRISTINA DI LORETO

WWW.MEFIRSTACADEMY.COM

MOTHERWOOD

IL BOSCO DELLA MATERNITÀ

