

## תקשורת זה הכל!

חיים ומוות של היחסים - ביד הלשון  
יש לנו הרבה יותר שליטה על טיב הזוגיות  
ממה שנראה לנו!  
לדברים הקטנים יש משמעות עצומה  
זה לא קל לשנות תקשורת! אבל שווה את זה



## שיטת שלושת חיבורי הנועם

1. **נ**דיבות

2. **ע**ניין

3. **מ**חווה







## חיבור ראשון: נדיבות

היו נדיבים בתודה, סליחה, אני אוהב/ת אותך

### 1. תודה פעם ביום

תודה שעשית כלים, תודה ששאלת איך היה בעבודה

### 2. סליחה פעם בשבוע

סליחה שהייתי קצר רוח אתמול, סליחה שלא שאלתי  
אם את רוצה משהו מהמכולת

### 3. מחמאה אוהבת - במינון סביר

אני אוהב את השיער שלך. אני אוהבת את היכולת  
שלך לבחור מילים מדוייקות. אתה איש טוב. את אמא  
נהדרת.



## חיבור שני: עניין יוצר קשב

הבעת עניין אותנטית, פעם ביום

איך עבר עליך היום? היה לך יום טוב?

נהנית בעבודה היום?

מה את אוהבת בספר שאת קוראת או

בסדרה שאת צופה בה?

איך את מרגישה? אתמול כאב לך הגב





## חיבור שלישי: מחווה אוהבת

מה הם אוהבים? נסו מחווה אחת ליום:

מגע קל, חיבוק, נשיקה

להביא כוס מים / מיץ, בא לך שאכין לך תה?

פתקים! יש להם כח על

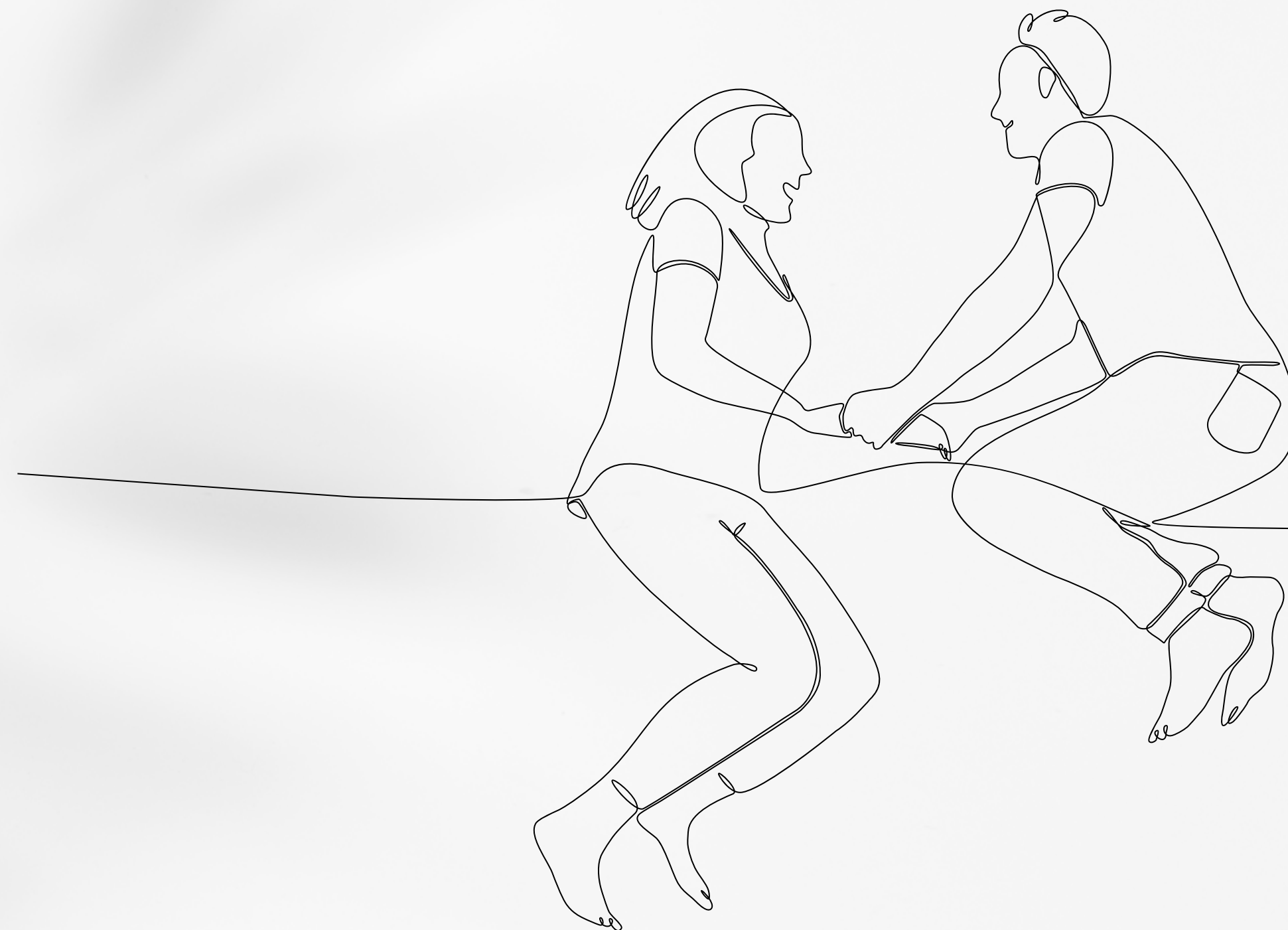
קראו לבן הזוג בשמם לפעמים

## שיטת שלושת חיבורי הנועם

1. **נ**דיבות: תודה, סליחה, אני אוהב/ת אותך

2. **ע**ניין: עניין יוצר קשב

3. **מ**חווה: הבעת אהבה במעשה קטן





## תרגילים להדהוד האהבה

1. מה שאנחנו אוהבים

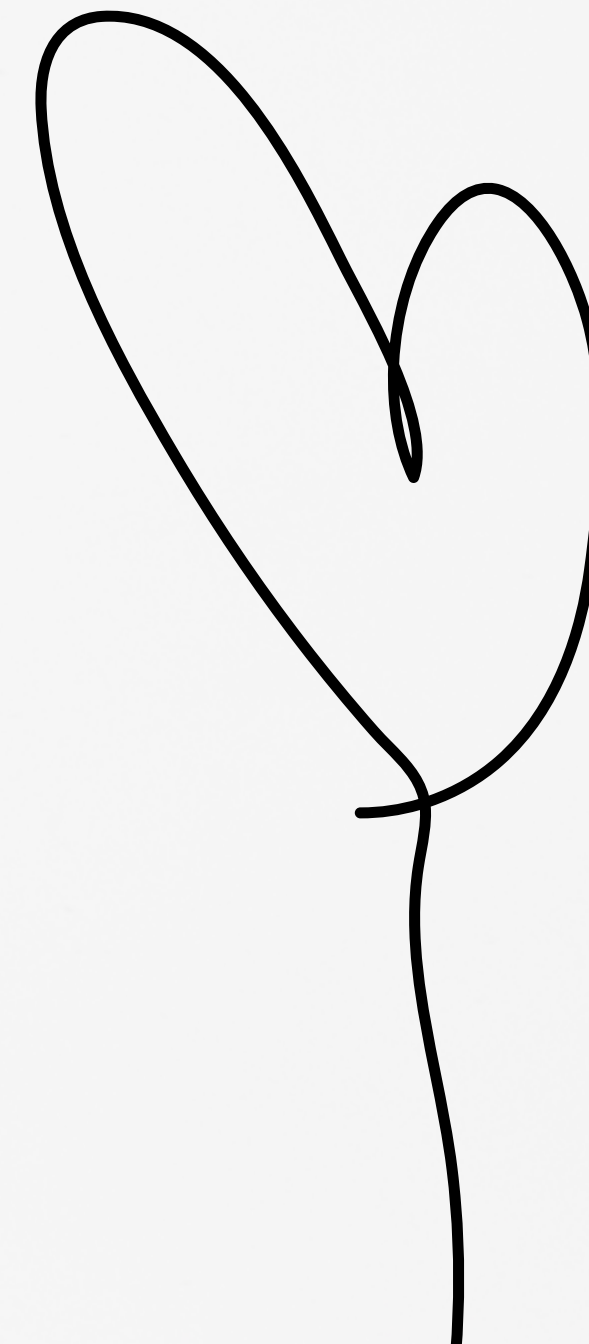
בוא/י נגיד שלושה דברים שאנחנו אוהבים האחד בשניה



## תרגילים להדהוד האהבה

2. על מה אנחנו מודים

בוא/י נגיד האחד לשני שלושה דברים שאנחנו מודים עליהם





## תרגילים להדהוד האהבה

### 3. מעלים זכרונות טובים

בואי נמנה את שלושת הזכרונות הטובים ביותר....



## שיטת האתחול

טוב לעשות כשחווים תקופה קשה, כשצריכים התחלה חדשה,  
כשמרגישים שיש דברים שלא מדברים עליהם  
אמת לעד בינינו, שלום לעד בינינו, אהבה לעד בינינו

