

MÄRKA HEAD

Märgi ära, mida partner on sinu heaks teinud viimase kuu jooksul

Partner kandis hoolt oma kirjavahetuse eest
Partner toitus tervislikult
Partner tegi trenni
Partner helistas, et anda mulle teada, kus ta on
Partner pani end ilusasti riidesse
Partner teenis head töötasu
Partner pani mustad riided mustapesukorvi
Partner ei flirtinud teistega
Partner oli mulle truu
Partner julgustas mind ostma midagi, mida ma soovin
Partner ostis toitu minu jaoks
Partner üllatas mind hommiku-/lõuna-/õhtusöögiga
Partner tegi mulle oma kätega midagi (nt õmbles, meisterdas, ehtas vms)
Partner tõi mulle kingituse
Partner tõi mulle koju head lugemist
Partner tõi mulle tassi teed/kohvi vms
Partner korraldas nii, et ma saaksid võtta aega enda jaoks
Partner korraldas nii, et ma saaksin olla koos oma sõbraga
Partner kohandas oma ajakava, et süüa koos minuga
Partner korraldas pereasju koos minuga
Partner tegi koos minuga sisseoste/süüa
Partner aitas mul pesta nõusid / teha muid töid
Partner kohendas oma ajakava, et sõita koos minuga sihtkohta (selle asemel, et seal kokku saada)
Partner tegi midagi lõbusat/huvitavat koos minuga
Partner osales ühiselt hingekosutavas ettevõtmises
Partner osales koos minuga pereüritusel
Partner käis koos minuga kirikus
Partner vaatas koos minuga telekat või filmi
Partner valmistas väga hea/huvitava toidu
Partner pakkis mulle lõunasöögi kaasa
Partner viis mind minu lemmikrestorani
Partner valmistas minu lemmiktoitu/magustoitu
Partner ajas minu eest asjad korda
Partner valmistas väikese suupiste minu jaoks
Partner oli minu eest nõus sisseoste/süüa tegema
Partner pesi nõud / tegi muid töid
Partner sõitis minu jaoks vastuvõetava kiirusega
Partner valis välja mulle meeldiva raadiojaama
Partner oli nõus ise autot juhtima
Partner aitas planeerida seltskondlikku üritust

[illegible]

Julgustav sõnum

**Vali eelmisest nimekirjast tegevused, mis oli sinu jaoks olulised
ja moodusta alloleva valemi abil neist julgustavad laused
ning loe need parnerile ükshaaval ette**

Tegevus mida kaaslane tegi _____

Olukord, millal/kus ta seda tegi _____

Tunne, mida sa tundsid, kui ta seda tegi _____

Tegevus mida kaaslane tegi _____

Olukord, millal/kus ta seda tegi _____

Tunne, mida sa tundsid, kui ta seda tegi _____

Tegevus mida kaaslane tegi _____

Olukord, millal/kus ta seda tegi _____

Tunne, mida sa tundsid, kui ta seda tegi _____

Tegevus mida kaaslane tegi _____

Olukord, millal/kus ta seda tegi _____

Tunne, mida sa tundsid, kui ta seda tegi _____

Tööleht

Tegevus mida kaaslane tegi _____

Olukord, millal/kus ta seda tegi _____

Tunne, mida sa tundsid, kui ta seda tegi _____

Tegevus mida kaaslane tegi _____

Olukord, millal/kus ta seda tegi _____

Tunne, mida sa tundsid, kui ta seda tegi _____

Tegevus mida kaaslane tegi _____

Olukord, millal/kus ta seda tegi _____

Tunne, mida sa tundsid, kui ta seda tegi _____

Tegevus mida kaaslane tegi _____

Olukord, millal/kus ta seda tegi _____

Tunne, mida sa tundsid, kui ta seda tegi _____

Tegevus mida kaaslane tegi _____

Olukord, millal/kus ta seda tegi _____

Tunne, mida sa tundsid, kui ta seda tegi _____