

Partneriniz için Şükran Duymak (18. bölüm)

Bu formu her gün doldurun. Sütunlar arasında tekrar ya örtüşmeler olmasında sorun yok. Partnerinize dair şükran hissettiren üç şeye (en az) dikkat edin. Bunlar büyük şeyler olmak zorunda değil; küçük şeyler de olabilir. Gülümseme tarzı yada gülüşünün sesi gibi şeyler olabilir.

Partnerinizin hayatınıza kattıkları üzerinde düşünün. Aklınıza bir şey gelmiyor ise, şu soruları göz önünde bulundurun: Eğer partnerim ölüm döşeğinde olsaydı, ona, kendisine dair en çok şükran duyduğum şeyin ne olduğunu söylerdim? Eğer partnerim ölseydi, yalnız yaşamının hangi yönü en zor olurdu? Her gün partnerinizin hayatınıza kattığı en az üç (en az) şeyi fark edin. Tekrar söylemek gerekirse, bunlar büyük şeyler olmak zorunda değil; küçük de olabilirler. Sahip olmaktan hoşnut olduğunuz şeylerin bir kısmını alabilmek para kazanmak üzere işe gitmesi; yemek yerken konuşabileceğiniz bir kimsenin olmasının verdiği haz; yalnız olmamanın size sağladığı ekstra güven duygusu da olabilir.

Onunla ilk kez tanıştığınız günleri düşünün: karakterinin hangi yönleri, güçlü olduğu hangi hususlar dikkatinizi çekmişti? Onu çekici kılan, hangi sözleri ya da eylemleri olmuştu? Olasıdır ki bu güçlü yönler ve hususlar hâlâ onunla; yalnızca siz bunun farkında değilsiniz. Her gün, partnerinizin kişisel özelliklerini ve güçlü olduğu yönleri temsil eden üç (en az) şeyi fark edin.

Partnerime Dair Şükran Hissettiğim 3 Şey	Partnerimin Bugünkü Hayatıma Kattığı 3 Şey	Partnerimin En Güçlü Yönlerini ve Niteliklerini Temsil Eden, Yaptığı ya da Söylediği 3 şey