

## Değerlerin Rehberliğindeki Eylemler (7. bölüm)

Sergileyebileceğiniz basit eylemler üzerine düşünmeye başlayın: ilişkinizi zenginleştirmek adına gerçekleştirebileceğiniz değerlerin rehberliğindeki basit eylemleri. Aşağıdaki satırlarda işe koyulmak adına işe yarayabilecek birkaç fikir bulunuyor. Her ne kadar biz burada bağ kurmak, ilgi göstermek ve katkıda bulunmak olarak addettiğimiz üç temel değere odaklansak da bir ilişkide önemli olan değerler yalnızca bunlar değildir, bu nedenle lütfen kendinizinkileri de bu listeye ekleyin.

**Kelimeler:** Aranızdaki bağı pekiştirmek ya da onu önemseydiğinizi göstermek için partnerinize neler söyleyebilirsiniz? “Seni seviyorum,” “Senin için buradayım,” “Nasıl daha iyi destek olabileceğimi lütfen bana söyle” veya “Hayatımda olduğun için minnettarım” gibi cümleler nasıl olurdu? “Teşekkür ederim,” “Üzgünüm,” ya da “Lütfen beni bağışla” gibi basit cümleler, eğer samimi bir biçimde dile getirilirse, havayı değiştirebilirler. Bu cümleleri, sözlü ifade etmek dışında , mesaj atarak, tebrik kartı yazarak ve e-posta yollayarak da ifade etmeyi düşünebilirsiniz.

**Jestler:** Partnerinizin sağlığına, iyi oluşuna ve canlılığına katkıda bulunacak hangi adımları atabilirsiniz? Bu, akşam yemeğini hazırlamak, otomobilini tamir ettirmek ya da bir gece gezmesi organize etmekten partnerinizin iş yükünü hafifletmeye veya bir çiçek buketi ya da CD gibi küçük hediyeler vermeye kadar her şeyi ihtiva edebilir.

**Fiziksel Temas:** Kurulan bağ ve ilgi fiziksel olarak nasıl ortaya konulabilir? Sarılmak, öpüşmek, el ele tutuşmak, okşamak, sırtını sıvazlamak, kanepede beraber oturmak vs.