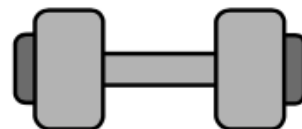
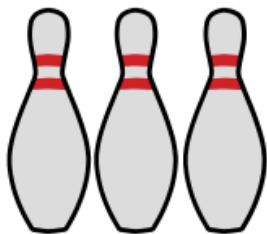




# 101 идеи



за прекарване на  
време с партньора



Поредица за семейните  
отношения

Semeistvo.bg  
Твоята най-ценна инвестиция

---

# 101 идеи за прекарване на време с партньора

---

*от Стоян Георгиев*

**Semeistvo.bg**  
ТВОЯТА НАЙ-ЦЕННА ИНВЕСТИЦИЯ

Copyright © 2017. Semeistvo.bg.

Може да се споделя, като се цитира източника. За повече информация пишете на [stoian.georgiev@semeistvo.bg](mailto:stoian.georgiev@semeistvo.bg).



## За Semeistvo.bg:

*Екипът на Semeistvo.bg има за наша мисия през следващите пет години да достигнем 50 000 български семейства с образователните ни програми и да им помогнем да изградят удовлетворяващи семейни отношения.*

**Ако посещавате за първи път сайта ни, не пропускайте да се абонирате за актуални новини и полезна информация в сферата на семейните отношения оттук:**

[www.semeistvo.bg/стани-абонат](http://www.semeistvo.bg/стани-абонат)

Един от първите въпроси, които задавам, срещайки се с двойки всяка седмица, е следният:

*“Излизате ли заедно само двамата?”*

Любопитни сте да разберете обичайния отговор?

Отговорът е: *“Да, разбира се. Цялото семейство отивае някъде.”*

*“Нямах предвид дали отивате някъде всички”, – отговарям. – “Попитах дали излизате само двамата и без децата?”*

Ето обичайните отговори:

- “Нямаме време”;
- “Няма кой да се грижи за децата”;
- “Това ми звучи странно”;

Едно от нещата, които съветвам всичките ми клиенти:

**Постарайте се да прекарате повече време заедно с партньора, отколкото с други хора!**

Обикновено чертая на клиентите ми два пресичащи се кръга и споделям следното:

*“Представете си, че от всички стотици видове дейности, които се харесват на двама ви, трябва да изберете само няколко силно зареждащи ви такива. Кои щяха да бъдат те?”*

Няма нужда дейностите да бъдат много. Изберете 5-7, защото така или иначе, на седмична основа няма да имате време за всички.

Личната ми препоръка (и изискване към двойките, с които работя) е да отделят 15 часа седмично само за тях двамата, отдавайки си неразделно внимание.

Важното е в този процес да не са въввлечени други хора – приятели, роднини или дори децата.

Запомни следният принцип, който също научих от д-р Уилард Харли:

**“Двойка, която играе заедно, остава заедно.”**

Не можем да разчитаме позитивните емоционални преживявания да се случват ей-така – отвътре-навън.

Обикновено е необходимо те да се планират целенасочено и стратегически.

Ето защо бих желал да подчертая на всички семейства необходимостта от това да отделим специфично време за партньора си, **отдавайки неразделно внимание.**

**Важен принцип: Ако искаш да имаш успешен брак, човекът, с който прекарваш най-много време следва да бъде твоят собствен партньор.**

Но... как да намерим подходящи съвместни дейности и за двамата?

Радвам се, че ме попита.

В заетото ежедневие можем да се окажем бедни на идеи и поради тази причина реших да ви помогна.

Настоящият списък със 100 идеи ще ви помогне да изберете съвместни дейности, които се харесват и на двама ви, а не само на единия!

Планирането на съвместни дейности е един от въпросите, които засягам в моята книга “30 въпроса от семейния живот”.

Още не си взел книгата? Последвай този линк за по-подробна информация:

<http://semeistvo.bg/offer>

Ето какво ще направим...

Започвайки от следващата страница, посочете до каква степен се наслаждавате или смятате, че бихте се наслаждавали на всяка от развлекателните дейности, изброени по-долу.

На мястото до всяка дейност и под съответната колона (съпруг и съпруга) оградете едно от следните числа, отразяващи отношението ви към нея:

3 = много приятна;

2 = приятна;

1 = приятна до известна степен;

0 = нямам нито положителни, нито отрицателни чувства;

-1 = леко неприятна;

-2 = неприятна;

-3 = много неприятна.

На празните места в края на всяка кетегория добавете дейности, които не са изброени, но ви доставят удоволствие.

В третата колона, съберете вашата оценка и тази на партньора си само, ако и двете са положителни (над нула).

Дейностите с най-висока сумарна оценка са тези, които е добре да вземете предвид, когато планирате развлечения за времето, прекарано заедно.

Ако не желаете да се включвате в дадени дейности (например спортове), но харесвате да ги гледате, уточнете това в съответното поле.

Използвайте двете приложения най-накрая, за да планувате и отчитате времето си заедно, за да се убедите, че отбелязвате напредък.

Успех!

## Спортове

Дейност:	Оценка на мъжа:	Оценка на жената:	Сумарна оценка:
Футбол	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Баскетбол	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Аеробика	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Стрелба с лък	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Стрелба с пистолет	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Стрелба с пушка	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Друг вид стрелба	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Автомобилни състезания	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Бадминтон	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Бейзбол	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Хандбал	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Каране на лодка	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Каране на колело	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Каране на водно колело	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Фитнес	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Джогинг	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Бойни изкуства	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Бокс	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Скачане с бърнджи	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Летене със самолет	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Летене с делтапланер	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Летене с балон	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Голф	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Хокей	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Езда	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Катерене	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Каране на ролери	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Карае на кънки	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Ветроходство	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Плуване	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	





## Културни/духовни дейности

Дейност:	Оценка на мъжа:	Оценка на жената:	Сумарна оценка:
Актьорско майсторство	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Концерти (класическа музика)	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Концерти (рок-музика)	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Концерти (поп-музика)	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Концерти (фолк-музика)	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Други видове концерти	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Танци (класически)	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Танци (народни)	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Танци (латино)	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Танци (латино)	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Други видове танци	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Изложби (картини)	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Изложби (фото)	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Изложби (други)	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Пиано-бар	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Конни надбягвания	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Кино	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Театър	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Музеи	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Опера	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Забележителности	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Посещение на църква	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Вечеря в ресторант	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Излизане на кафе	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
<i>Други културни дейности...</i>	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	

## Развлечения

Дейност:	Оценка на мъжа:	Оценка на жената:	Сумарна оценка:
Увеселителни паркове	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Цирк	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Игри на карти	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Шах	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Табла	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Дама	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Монополи	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Боулинг	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Покер	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Пикник	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Лагер на открито	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Компютърни игри	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Филми	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Туризъм и разходки	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Пътуване по места	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Забавни игри	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Пеене	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Рисуване	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Арт-проекти	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
<i>Други развлечения</i>	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	

## Полезни занимания и хобита

Дейност:	Оценка на мъжа:	Оценка на жената:	Сумарна оценка:
Колекционерство	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Дърводелство	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Астрономия	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Автомобилизъм	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Медия	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Лов	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Риболов	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Риболов в лед	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Градинарство	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Коли	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Плетене	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Фотография	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Писане и авторство	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Поезия	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Рицитиране	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Пиеси и драматизации	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Предекориране на дома	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Препариране на животни	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
Тъкане	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
<i>Други полезни дейности...</i>	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	
	-3 -2 -1 0 1 2 3	-3 -2 -1 0 1 2 3	

# Време за нераздвоено внимание

Моля, отбележете времето, в което си отделяте нераздвоено внимание. Вие трябва да бъдете без приятели, роднини или деца и е необходимо да го използвате за разговори, близост, секс или забавления. Първо, отделете време да бъдете заедно, като попълните графата за планираното време, което следва да бъде 15 часа на седмица и нагоре. След това отбележете какво е било действителното време. Ако сте отложили планирана дейност, опишете защо.

Дори и да сте били заедно за 2 часа, записвайте само времето, по време на което сте усетили, че наистина сте получили вниманието на партъора си в отделната графа за всеки партньор. В края на всяка седмица записвайте това време в *Графиката на нераздвоено внимание*, за да се убедите, че сте превърнали тази практика в навик.

Планирана дата:	Планирано време (от - до):	Общо планирано време:	Планивана дейност:	Действителна дейност:	Времето според нея:	Времето според него:	По-ниска стойност:

Общо планирано време за седмицата:

Общо реално време за седмицата:

**Графика на времето за нераздвоено внимание**

