

Swatka  *Anna*

Jak w 21 dni naprawić związek

Praktyczne porady i ćwiczenia,
które odmienią Twój związek!



Anna Guzior-Rutyna
Zawodowa Swatka i Coach Relacji

Jak w 21 dni naprawić związek

21 zadań - jedno na każdy dzień

Autor: Anna Guzior-Rutyna
Korekta i redakcja: Marta Moś
Okładka i oprawa graficzna: Magda Gołdyń
Skład i łamanie: Magda Gołdyń
Zdjęcie na okładce: Anna Bojda

Wszelkie prawa do tekstu zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną oraz kopiowanie publikacji na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich publikacji.

ISBN 978-83-948631-5-9

Spis treści

1. Jak korzystać z kursu?.....	str. 7
2. Dzień 1: Test zadowolenia ze związku.....	str. 8
3. Dzień 2: Oczyszczanie atmosfery.....	str. 14
4. Dzień 3: Jak bardzo doceniasz partnera.....	str. 19
5. Dzień 4: Randka nr 1.....	str. 24
6. Dzień 5: Nasze marzenia.....	str. 29
7. Dzień 6: Wspólne porządki.....	str. 31
8. Dzień 7: Gdzie ta namiętność.....	str. 33
9. Dzień 8: Randka w kuchni.....	str. 38
10. Dzień 9: Moje, Twoje, Nasze.....	str. 48
11. Dzień 10: Komplementy.....	str. 53
12. Dzień 11: Strefa intymna.....	str. 55
13. Dzień 12: Randka nr 2.....	str. 60
14. Dzień 13: Powrót do przeszłości.....	str. 62
15. Dzień 14: Porozmawiajmy o pracy.....	str. 66
15. Dzień 15: Co Was drażni, co Was wkurza.....	str. 68
16. Dzień 16: Zrób coś od serca.....	str. 74
17. Dzień 17: Randka w łóżku.....	str. 76
18. Dzień 18: Komu dzisiaj pomożecie.....	str. 78
19. Dzień 19: Zaproś mnie do tańca.....	str. 80
20. Dzień 20: Jak mnie znasz, a jak ja znam Ciebie.....	str. 82
21. Dzień 21: Test zadowolenia ze związku.....	str. 99

Jak naprawić związek

Na początku związku wszystko wygląda jak piękny sen. Zakochani po uszy liczą, że tak już będzie zawsze. Niestety prędzej czy później każdą parę dopada rzeczywistość, znacznie odbiegająca od tej wyśniewanej. Ciągła gonitwa, praca, domowe obowiązki, opieka nad dziećmi, zmęczenie i coraz mniej czasu dla siebie sprawiają, że oddalacie się od siebie. Jeszcze jest czas, by zawalczyć o związek. Kilka sprawdzonych rad pomoże, aby na nowo zbliżyć Was do siebie.

Wystarczy trochę chęci, czasu i zaangażowania.

Zapraszam

Zanim jednak zrealizujecie zadania z poradnika, pozwólcie, że się przedstawię. Nazywam się Anna Guzior Rutyna. Pomagam kobietom i mężczyznom znaleźć odpowiedniego partnera, uczę skutecznego randkowania, dzięki wiedzy w zakresie relacji damsko-męskich i doświadczenia Swatki. Połączyłam wiele par, dzięki indywidualnym konsultacjom pomogłam kolejnym w znalezieniu przyczyn bezowocnych, długoletnich poszukiwań partnera.

Siódmy rok z powodzeniem swatam samotnych w Centrum Zapoznawczym Zolyty. Jestem również certyfikowanym coachem relacji. Napisałam kilka książek: „Zolytowy Poradnik Randkowy”, „Jak znaleźć faceta i dobrze wyjść za mąż”, „Jak znaleźć odpowiednią kobietę?” oraz e-book „Jak randkować bez wychodzenia z domu?”.

Mam najwspanialszą pracę na świecie – łączę samotne serducha. Dostałam szansę, zmienić czyjeś życie. Zobaczyć z bliska załazek miłości, pierwsze iskry, niewinne uśmiechy. Zdarza się, że oni jeszcze nie wiedzą, a ja czuję, że właśnie odnalazły się dwie zagubione połówki. Bywa i tak, że przez niewłaściwe zachowanie, wygórowane oczekiwania lub niegotowość, tracą szansę na dobry związek. Powielają te same błędy, korzystają z kolejnych portali, biur matrymonialnych, chodzą na niekończącą się ilość pierwszych randek. Pomimo nabytego doświadczenia nie są ani o krok bliżej od tych, co dopiero zaczęli poszukiwania.

Mnóstwo razy zastanawiałam się, jak pomóc singlom. Dlatego piszę poradniki randkowe, udzielałam rad. Wiem, że życie w pojedynkę nie należy do prostych. Jednak jestem również coachem relacji i często zgłaszają się do mnie pary, aby polepszyć relacje w związku. Połączone pary bliżej są siebie niż kiedyś. Wspólnie mamy problemy, które są jak jękiej i są one twoje. [Skontaktuj się ze mną](#). Jestem sprócz wieloletniego doświadczenia w pomocy innym, mam swoje własne, którym chcę się podzielić.

Życzę naprawy związku i dużo miłości

Swatka Anna

Jak korzystać z kursu?

„Jak w 21 dni naprawić związek” jest to kurs do wyboru albo w formie e-booka, albo podręcznika. Aby kurs okazał się skuteczny, ważne jest Wasze wspólne zaangażowanie i zaufanie do mnie jako eksperta. Ważne, aby wykonywać zadania po kolei, ale nie musicie ich robić ciągiem przez 21 dni. Wiem, jakie są realia, nie zawsze dysponujemy wolnym czasem. Ważne, aby wykonać je wszystkie, a czy to będzie 4 lub 3 razy w tygodniu, czy wszystkie po kolei naprawdę nie ma aż takiego znaczenia. Smutna wiadomość jest taka, że jeśli tylko jedna osoba będzie chciała pracować nad związkiem, a druga uzna, że nie ma ochoty, to raczej nie będzie efektu, który założyłam. Oczywiście związek może się nieco poprawić, ale tylko nieco.

Kurs nie zastąpi terapii par, nie jestem psychologiem, psychoterapeutą tylko coachem relacji, swatką. Jest przeznaczony dla par, które czują, że coś nie gra, pragną zmiany relacji, ale ich problemy są jeszcze na tyle małe, że nie muszą korzystać z terapii.

Kurs jest również przeznaczony dla osób, które uważają, że w związku dzieje się źle i traktują go jako ostatnią deskę ratunku, jeszcze przed terapią lub rozstaniem. W celu sprawdzenia, jaki jest tak naprawdę problem i czy da się go rozwiązać.

Kurs jest też dobry dla par, które całkiem dobrze radzą sobie w związku, ale świadomie podchodzą do relacji z partnerem i pragną ją pogłębić. Przecież nigdy nie jest tak dobrze, że nie mogłoby być lepiej.

Zapraszam do kursu, wspieram, przytulam, wierzę w Was.

Pozdrawiam

Anna Guzior-Rutyna

Dzień 1
Test zadowolenia
ze związku

Dzień 1: Test zadowolenia ze związku

Dobra kondycja związku przekłada się na każdy aspekt naszego życia. Po to łączymy się w pary, aby żyło nam się lepiej, a nie po to, by kogoś mieć. Partner to nie rzecz; ma uczucia, które możesz zranić. Pierwszym sygnałem, że coś szwankuje, jest pytanie, które sami sobie zadajemy, najczęściej po kłótni: Co ja tu robię? Zanim rozpoczniecie naprawę relacji, przygotowałam dla was test zadowolenia ze związku.

Zadanie 1

Do tego zadania potrzebujecie dwie kartki, coś do pisania oraz spokój. Na kartce każdy z osobna wypisuje pionowo cyfry od 1 do 10 lub możecie skorzystać z gotowych ćwiczeń i wydrukować. Następnie patrzycie na przygotowany test, odcytujecie pytania i przy każdym numerze odpowiadającemu pytaniu zapisujecie poziom zadowolenia od 0 do 5. Nie sprawdzacie, co na poszczególne pytanie odpowiedział partner. W wersji drukowanej każdy we własnym arkuszu zapisuje obok pytania poziom zadowolenia.

Pamiętałeś, że tulipany
to moje ulubione kwiaty!



Jak w 21 dni naprawić związek

21 zadań - jedno na każdy dzień

„Jak w 21 dni naprawić związek” jest to kurs w formie podręcznika. Kurs nie zastąpi terapii par, nie jestem psychologiem, psychoterapeutą tylko coachem relacji, swatką. Jest przeznaczony dla par, które czują, że coś nie gra, pragną zmiany relacji, ale ich problemy są jeszcze na tyle małe, że nie muszą korzystać z terapii. Kurs jest również przeznaczony dla osób, które uważają, że w związku dzieje się źle i traktują go jako ostatnią deskę ratunku, jeszcze przed terapią lub rozstaniem. W celu sprawdzenia, jaki jest tak naprawdę problem i czy da się go rozwiązać. Kurs jest też dobry dla par, które całkiem dobrze radzą sobie w związku, ale świadomie podchodzą do relacji z partnerem i pragną ją pogłębić. Przecież nigdy nie jest tak dobrze, że nie mogłoby być lepiej. Zapraszam do kursu, wspieram, przytulam, wierzę w Was.

O Autorce

Nazywam się Anna Guzior-Rutyna. Pomagam kobietom i mężczyznom znaleźć odpowiedniego partnera, uczę skutecznego randkowania, dzięki wiedzy w zakresie relacji damsko-męskich i doświadczenia Swatki. Połączyłam wiele par, dzięki indywidualnym konsultacjom pomogłam kolejnym w znalezieniu przyczyn bezowocnych, długoletnich poszukiwań partnera. Siódmy rok z powodzeniem swatam samotnych w Centrum Zapoznawczym Zolyty. Jestem również certyfikowanym coachem relacji. Napisałam kilka książek: „Zolytowy Poradnik Randkowy”, „Jak znaleźć faceta i dobrze wyjść za mąż”, „Jak znaleźć odpowiednią kobietę?” oraz e-book „Jak randkować bez wychodzenia z domu?”. Od 12 lat jestem szczęśliwą mężatką. Wspólnie z mężem dbamy o związek jak o najcenniejszy skarb. Dlatego oprócz wieloletniego doświadczenia w pomocy innym, mam swoje własne, którym chcę się podzielić

Pozdrawiam
Anna Guzior-Rutyna



ISBN 978-83-948631-5-9

www.swatkaanna.pl

www.zolyty.pl