

Wykreujcie sobie rok

Rady
Oczekiwania
Rozrywka

Poradnik dla par



A.Rabska & J.Okliński

Aleksandra Rabska & Jan Okliński

Wykreujcie sobie rok 2021

poradnik dla par cz.1

Rady, Oczekiwania, Rozrywka

Gdańsk, 2021



Dla każdego rok 2020 był przełomowy, pełen wielu uczuć i emocji. Sami zrobiliśmy ogromny postęp w naszym związku, a jednocześnie popełniliśmy setki błędów. Zależy nam na podzieleniu się z innymi parami naszym doświadczeniem, wyczytanymi i wyuczonymi mądrościami. Wiemy, że nie potrzeba dużo pracy, aby być szczęśliwym. Tak naprawdę wystarczy być świadomym i żyć według tego, co się naprawdę lubi. Pisanie tego poradnika to była dla nas lekcja, którą musieliśmy odrobić. W dalszym ciągu nie jesteśmy parą idealną, codziennie uczymy się siebie i funkcjonowania razem. Doceniamy moc szczerości oraz otwartej rozmowy. Liczymy na to, że dzięki temu poradnikowi przyjemniej przeżyjecie kolejny rok, w nowej, trudnej rzeczywistości, gdzie prawo co chwilę ulega zmianie, a my jesteśmy zmuszani do ograniczeń.

W naszym poradniku znajdziecie psychologiczne rady, przydatne i rozwijające ćwiczenia, nieszablonowe propozycje rozrywek, a nawet przepisy na nowe dania oraz sprawdzone drinki, od ekspertów, których zaprosiliśmy do współpracy.

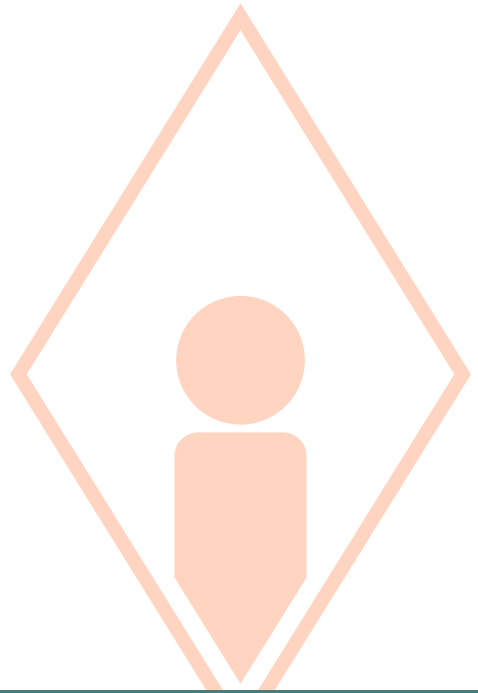
E-book, który właśnie zakupiliście, jest pierwszą z trzech części poradnika dla par. W niedługim czasie dostępne będą takie części jak: wierność, przeszłość, uraza oraz zdrowie, finanse, świadomość prawna.

Zapraszamy na naszego Instagrama: [@drnico.mokosh](https://www.instagram.com/drnico.mokosh), gdzie na bieżąco zdajemy relację z naszego życia i pokazujemy Wam, jak można, dobrze czuć się będąc razem.



rady

*Złota zasada na
szczęśliwy związek,
to udana relacja
z samym sobą.*

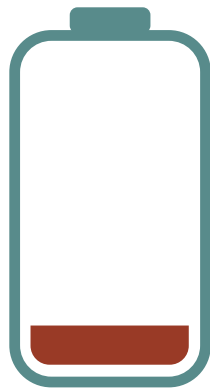


Jesteście osobnymi bytami.



*Nie szukajcie wymówek,
tylko kompromisów
i rozwiązań.*

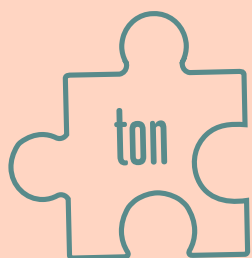




Nie kumulujcie złej energii.



***Rozmowa nie składa się
jedynie z mówienia.***



A stylized hourglass graphic in a light teal color, centered on a dark teal background. The hourglass is composed of two bulbous ends connected by a narrow neck. The top bulb is wider than the bottom bulb. The entire graphic is framed by a thin, light teal border that follows the shape of the hourglass.

*Naucz partnera
cierpliwości do siebie.*




*Nie musisz być w związku
za wszelką cenę, „na siłę”*




ćwiczenia



rozrywka



*Odczarujmy nasze domy,
stwórzmy kreatywną
i nieszablonową rozrywkę*



Propozycje

rozrywka



Aktywności fizyczne



Propozycje

rozrywka



Kulinaria

Przygotowaliśmy specjalnie dla Was kilka propozycji fajnych przepisów. Na kolejnych stronach znajdziesz inspirację co możesz przygotować na romantyczną kolację, imprezę bądź Kanapę Królów.

Zapraszamy do baru! Restauracji!

Kredyty

Grafika / Zdjęcia

Sylwetka kobiety - Kjpargeter - Freepik.com

Fotograf - Freepik

Żarówki - Rawpixel.com - Freepik.com

Namiot - Clay Banks - Unsplash

Nordic walking - Freepik

Fitness para - Javier Sanches - Freepik.com

Koszulkówka - Prostooleh - Freepik.com

Fitness dziewczyny - Senivpetro - Freepik.com

Czarna czekolada - Racool_Studio - Freepik.com

Przyprawy - Jcomp - Freepik.com

Czerwone wino - Rawpixel.com - Freepik.com

Talerz - Freepik

Chilli - Dashu83 - Freepik.com

Mango - Topntp26 - Freepik.com

Sernik - Jannoono28 - Freepik.com

Whisky sour - Jasmijn Hofstra - Unsplash

Hummus - Timolina - Freepik.com

Łosoś w sosie sojowym na pesto z rukwii wodnej - Tadas Stramaitis

Ogromne podziękowania, dla Radka, Szaszyka, Farotha, Bandyty, Mózgola, Rejna, Wersa, Kasi, Idy, Rodziców oraz wszystkich, którzy pomogli nam stworzyć ten poradnik.

Copyright © by Aleksandra Rabska & Jan Okliński

Okładka: Jan Okliński

Redakcja: Aleksandra Rabska

Opieka redakcyjna: Katarzyna Oklińska

ISBN: 978-83-960232-0-9

Wydanie I, Gdańsk 2021

Aleksandra Rabska

Wyzwolenia 8d/4

80-537 Gdańsk

biuro@drnico.pl