

מדריך חירום להצלת והעצמת הזוגיות



אדוה פלצ'ינסקי

יוצרים זוגיות מאושרת

הסודות שאת חייבת להכיר כדי להציל ולהעצים את הזוגיות שלך

מטרת הערכה הזו לתת לכם הכוונה, טיפים ותרגילים פשוטים שניתן ליישם בקלות כדי להצליח ולראות שינוי מהותי בזוגיות שלכם עוד היום.

1. איך להימנע מריבים מיותרים

"אין לנו יום בלי ריב- זה לא משנה מה אני מנסה לעשות, לא משנה מה אני אומרת הכל מתפתח לריב. אתמול רבנו על דבר כל כך מטופש שאני אפילו לא מצליחה לזכור מה זה היה, אבל מה שבטוח שהצרכי נהרס, והיום בבוקר אפילו לא אמרנו בוקר טוב אחד לשניה. נמאס לי כבר!!!"

כשזוגות מספרים לי על הריבים שלהם אני יכולה לשמוע שבבסיס שלהם יש או אי הסכמה או חוסר יכולת לתקשר, ולהביע את הכוונות והרצונות שלי. ככלל אני חושבת שכדאי לשנות את המילה ריב למילה "אי הסכמה" אתם תראו שינוי מאוד גדול בזוגיות שלכם כשתתחילו להשתמש במילה הזו. זה יתן לכם נקודת מבט חדשה על מה שקורה ביניכם, וכך מהר מאוד יתחילו להצטמצם הריבים. כשאני מבינה שמה שיש בבסיס של ה"ריב" אי הסכמה, ומוכנה לקבל את זה שיש בינינו אי הסכמות, כבר נהיה לי קל יותר להתמודד עם הסיטואציה. הרי בסופו של דבר אתם לא אמורים להסכים עם כל דבר, או להיות דומים בדעותיכם. אתם שני אנשים שונים וזה טבעי שיש ביניכם דעות שונות, ובהתאם גם אי הסכמות. כמובן שאי הסכמות עשויות להפוך לריב אם לא יודעים להתנהל בצורה מיטבית בסיטואציות האלו.

תלחצו על הקישור ונצלול פנימה כדי להבין איך להתנהל בצורה הטובה ביותר כשיש לנו אי הסכמות, כך שהן לא יהפכו לריב, ואפילו יעזרו לנו לחזק את הקשר והתקשורת בינינו.

[כנסו לפרק 1](#)

טיפים:

- להסכים שלא חובה שנחשוב באופן זהה על כל דבר.
- לא להאשים אחד את השני.
- לא להתפרץ אחד לדברי השני.
- במידת הצורך לבקש פסק זמן.
- לזכור שמה שיותר חשוב ממי צודק, זה שהקשר שלנו ישאר יציב וקרוב.

[כנסו לפרק 1](#)

2. איך לדבר כך שבן הזוג יקשיב

"מאיץ הערב, אני מתיישבת לידו על הספה, הוא כרעיל תקוע מול איזה מחק או מסתכל בטלפון שלו, אבל עיניי הוא לא מציץ מהט. אני מנסה להקיד משהו, והצינייט שלו ככלל לא מסתכלות עיניי, הוא נותן איזה תשובה יוצאת ידי חובה ואני משתמעת מילה. ועד שאני כבר מצליחה לתפוס את תשובת הלא שלו, אני מרגישה שהוא לא מקשיב לי, וכך מה שאני מבקשת הוא ככלל לא שוקל ברצינות לעשות. מה הבעיה אני לא מבין? למה הוא לא מנסה אפילו להקשיב לי?"

הרבה פעמים אני שומעת מזוגות תלונה שבן או בת הזוג לא מקשיבים האחד לשני, וזה בעיקר תלונה שמגיעה מזוגות שנמצאים הרבה זמן ביחד. בהתחלה חלק מהם מספרים על שיחות עמוקות, על זה שכל בקשה שלהם התקבלה באהבה ועם הרבה רצון של הצד השני לתת את מה שאנחנו מבקשים ממנו. עם הזמן משהו משתנה, ואנחנו כאילו איבדנו את היכולת לדבר כך שבן הזוג באמת יקשיב.

אז מה כדאי לעשות כדי שבן הזוג יקשיב לנו? תלחצו על הקישור ונלמד את זה ביחד שלב אחר שלב.

[כנסו לפרק 2](#)

טיפים:

- מילים שמעוררות את הצורך שלנו להגן על עצמנו, ולא מעודדות שיח.
- להתחיל במחמאה או בדבר חיובי.
- להשאיר בסוף סימן שאלה, ולאפשר לו להביע עצמו ולחוות דעה.
- להיות סובלנים ולא לצפות שהבקשה תתקיים באופן מיידי, אלא אפשר לדבר על פרק הזמן שבו היא תתממש.
- לא להתחשבן על זה שעשה רק כי ביקשתי.

[כנסו לפרק 2](#)

3. איך להיות זוג ולא רק זוג הורים?

"אני לא זוכרת מתי לראו זמן רק לעצמנו מאז שנולדה הבן
הבכור שלנו לפני 6 שנים. קודם עוד היינו יוצאים, נוסעים לסופי
שבוע, והיום אנחנו כל הזמן סביב הילדים. גם כשאנחנו כבר
יוצאים לעצמנו רק שנינו פעם בחצי שנה, אנחנו מדברים רק על
הילדים. אני לא זוכרת על מה אנחנו בכלל דיברנו פעם. נראה
שהדבר היחיד שנשאר זה הילדים. אני אוהבת אותו והכל, אבל אני
כבר לא מרגישה שאנחנו עדיין מתפקדים כזוג".

זה מאוד טבעי שכשזוג הופך להיות "הורים" חלק נכבד מהמשאבים שלו (מנטליים, רגשיים, כלכליים, זמן וכולי) מנווט לילדים. הם הופכים להיות עיקר העיסוק שלהם ברמה המחשבתית והפיזית. למעשה אם נודה באמת, החיים לפני שאנחנו הופכים להורים, ולאחר מכן, שונים לחלוטין.

יחד עם זאת, זה לא אומר שלא יכולה להיות לנו במקביל זוגיות. להיות זוג הורים לא עומד בתחרות מול להיות זוג. אמנם המשאבים פחתו, ויש פחות פניות, אבל עדיין יש מקום ואפילו חיוני לעבוד על הזוגיות שלנו, לשמר אותה, או אפילו אפשר להגיד להכיר מחדש את הזוגיות שלנו בסטטוס החדש שלנו כהורים.
זוגיות צריך לבנות, כל הזמן.

אז איך חוזרים להיות זוג ולא נשארים רק זוג הורים? כנסו לסרטון ונכיר יחד את השלבים החיוניים כדי להחזיר את הזוגיות שלכם למסלול.

[כנסו לפרק 3](#)

מה הצעד הבא להצלת הזוגיות שלכם?

אז קודם כל אני בטוחה שהמדריך עזר לכם להבין מהם הדברים הראשוניים שאתם צריכים להכניס לזוגיות שלכם, כדי להציל ולשפר אותה.

אם יש לכם שאלות, או רצון עוד היום לדעת יותר על השיטה המדויקת להצלת הזוגיות, צרו קשר:

מייל: support@advap.co.il

טלפון במשרד: 03-6311178

אם הגעתם עד לפה, ראיתם עד כמה זה חשוב לקבל כלים פשוטים שניתן בקלות להכניס לזוגיות. אני מניחה שהבנתם שכל יום שעובר בלי עבודה מדויקת, הפער ביניכם הולך וגדל. חשוב שתזכרו שיש שיטה בדוקה שעזרה כבר למאות אנשים, וכן, גם אתם יכולים להגיע לזוגיות המאושרת שאתם כל כך רוצים בזכותה.

אני מזמינה אתכם ל"שיחת זיהוי האתגר הזוגי" האישי שלכם ללא עלות. בשיחה שתמשך 20 דקות נזהה את האתגר שלכם, וניתן לכם עצה ליישום מייד כדי שתתחילו ליהנות מהזוגיות שלכם, ולהעצים אותה. אל תישארו מיואשים ובלי פיתרון. כנסו לקישור עוד היום ותאמו שיחת "זיהוי".

כנסו ותאמו ביומן

שלכם,

אדוה אלפסי פלצ'ינסקי
יוצרים זוגיות מאושרת

