

**Reflecțați la începutul poveștii voastre de iubire. Împărtășiți-vă experiențele folosind propozițiile de mai jos, apoi schimbați rolurile. Cel care a dormit mai mult poate începe.**

**La început, ce m-a atras la tine a fost...**

**Îmi plăcea / îmi place să  
facem împreună...**

**O zi plăcută de la începutul relației  
noastre a fost...**

**Ce îmi lipsește de la început...**

**Pot redobândi asta prin...**

Lasă-te ghidat de partener/ă  
într-o meditație.

El / Ea va citi calm: „**Alege un loc confortabil, așază-te relaxat și închide ochii. Respiră adânc de trei ori. Scanează corpul de la picioare la cap, observând zonele de tensiune sau relaxare. Reflectează asupra stării și energiei tale, de la 0 la 10.**”

După aceasta, schimbați rolurile și încheiați cu o activitate împreună, cum ar fi o plimbare sau vizionarea unui film.

**Discutați despre visurile din copilărie  
și cum v-ați imaginat viața de adult.**

Folosiți următoarele propoziții:

**În copilărie visam la...**

**În copilărie îmi doream să...**

**În copilărie, mi-am imaginat că la vârsta  
adultă voi...**

**În prezent, un vis pe care îl am și nu l-am  
împărtășit cu nimeni este...**

**Când mă gândesc la acest vis, în  
corp simt...**

Începe discuția persoana care a terminat  
recent o carte.

Reflecțați la motivele pentru care apreciați partener(ul)/(a) de cuplu. Scrieți minim cinci aprecieri folosind propozițiile:

**Un lucru pe care îl apreciez la tine este...**

**Ceea ce iubesc la tine este...**

**Îmi place la relația noastră că...**

**Simt recunoștință pentru...**

**Admir la tine...**

Așezați-vă față în față, genunchii aproape atingându-se, luați-vă de mâini și împărtașiți lista. Începe persoana care s-a trezit prima azi.