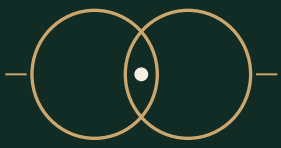
ПОДАРОЧНЫЙ ДНЕВНИК-ПРАКТИКУМ ДЛЯ ДВОИХ

# У нас сегодня свидание!



7 вечеров, чтобы снова удивить друг друга
и вернуть близость

Светлана Новикова

@novikova.energy

15–20 МИНУТ ВЕЧЕРОМ · 7 ВЕЧЕРОВ

# У нас сегодня свидание!

*7 вечеров, чтобы снова удивить друг друга и вернуть близость*

**ПОДАРОЧНЫЙ ДНЕВНИК ДЛЯ ДВОИХ · 15–20 МИНУТ ВЕЧЕРОМ**

Svetlana Novikova · @novikova.energy

# Письмо от Светланы

**Дорогая,**

Иногда кажется, что за долгие годы вы уже знаете друг о друге всё. А потом один неожиданный вопрос, общий смех или прогулка без спешки открывают новую главу. Я создала этот дневник как приглашение снова увидеть друг в друге не только партнёра по делам, но и человека, которого можно открывать заново.

За два дня мои видео об одиночестве в отношениях набрали около 1 миллиона просмотров. Я создала этот дневник, чтобы помочь парам снова увидеть друг друга и вспомнить о своей любви.

Если между вами есть искренность и уважение, начать можно с малого: уделить друг другу двадцать минут, выслушать без спешки, вспомнить, что вас когда-то рассмешило. Не нужно ждать идеального момента — выберите вечер, который подходит вам обоим.

Близость строится вдвоём. Не отступайте от того, что для вас важно, и берегите уважение к себе и друг другу.

***С теплом, Светлана***

Кому: _____

От: _____

Наш первый вечер назначен на:

_____

# Два кадра нашей истории

Ваше начало и сегодняшний день

**Начало нашей истории**

Дата: _____

**Мы сегодня**

Дата: _____

Две фотографии. Одна история, которую вы продолжаете вместе.

# Как играть в эти свидания

Выберите вечер, когда вы оба не спешите. На каждой встрече есть неожиданная фраза, маленькое задание и вопрос для разговора. Всё занимает около 15–20 минут.

Можно пропустить любое задание или придумать своё. Никаких проверок, правильных ответов и обязательств. Цель — не сыграть идеальную пару, а подарить друг другу настоящее внимание.

**Наше удобное время:**

# Три шага к вечеру вдвоём

**01** Сначала — вспомнить, как интересно быть вдвоём.

**02** Затем — добавить внимание, нежность и новизну.

**03** В финале — выбрать, что хочется повторить.

*Каждый вечер можно пройти дома, на прогулке или в кафе.*

**Что нам особенно хочется вернуть в наши вечера?**

# Вечер 1 · Как будто первое свидание

*«Представь, что мы только познакомились. Куда бы ты пригласил меня сегодня?»*

По очереди ответьте на вопрос. Потом выберите один элемент «первого свидания» для сегодняшнего вечера: напиток, музыку, место или тему разговора.

**Что я заметила в тебе сегодня нового?**

**Какой момент нашего начала я бы хотела пережить ещё раз?**

# Запись после вечера 1

**Какой твой жест сегодня сказал мне больше слов?**

**Что в сегодняшнем вечере помогло мне почувствовать себя рядом с тобой?**

**Какую деталь вечера я хочу сохранить в памяти?**