

F-book-ul Cuplurilor
**„HARTA” CĂTRE O
RELATIE ARMONIOASĂ
PRIN JOACĂ**

Crina Costescu

Bine ați venit în Universul captivant al conexiunii și distracției în cuplu!

Eu sunt Crina, Life Coach, Specialist în Consilierea Cuplurilor și Facilitator de Constelații Familiale și vă invit să explorați acest E-book creat din dorința de a aduce un strop de prospețime și pasiune în relația de cuplu.



Armonia în relația de cuplu nu se creează de la sine, ea se construiește pas cu pas.

Fiecare cuplu întâmpină provocări, dar chiar și cele mai tensionate momente pot deveni oportunități de creștere și apropiere. Prin joacă, autenticitate și deschidere, totul se poate transforma.

Acest e-book vă va ghida, pas cu pas, să redescoperiți frumusețea iubirii prin joacă. Veți vorbi din nou ca cei mai buni prieteni și veți reaprinde flacăra iubirii, aducând înapoi fiorii primei întâlniri. Veți descoperi cum să vă oferiți sprijin real unul celuilalt, cum să vă reconectați emoțional și cum să vă aliniați obiectivele.

Joaca nu este doar pentru copii! Acest E-book poate deveni Harta către o relație plină de iubire, pasiune, bucurie și armonie.

Așadar, ce mai așteptați? Începeți să vă jucați astăzi!

Jocul „Îmi place la tine că...”

Cum se joacă: Fiecare scrie pe o hârtie 5 lucruri pe care le apreciază la partenerul său. Apoi, partenerii își citesc reciproc listele.

Sugestii pentru jocul „Îmi place la tine că...”

- Alegeți un moment potrivit pentru a juca. Jocul este cel mai bine jucat atunci când sunteți relaxați și vă simțiți confortabil unul cu celălalt.
- Faceți-o cu sinceritate și gândiți-vă la lucruri care sunt importante pentru voi, precum personalitatea, caracterul sau valorile fiecăruia.
- Gândiți-vă la lucruri pe care le apreciați unul la celălalt, dar pe care nu vi le-ați spus niciodată.

Iată câteva exemple de lucruri pe care vi le puteți spune unul celuilalt:

- Îmi place la tine că ești mereu acolo pentru mine când am nevoie de tine.
- Îmi place la tine că ești mereu optimist, chiar și atunci când lucrurile sunt dificile.
- Îmi place la tine că ești un ascultător bun.
- Îmi place la tine că ești mereu gata să mă faci să râd.
- Îmi place la tine că ești un partener minunat.



Beneficii:

- Îmbunătățește comunicarea pozitivă
- Crește intimitatea
- Stimulează sentimentul de apreciere

Jocul „Istoria noastră”

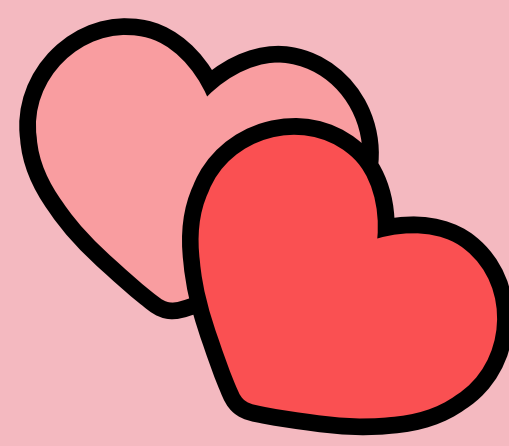
Cum se joacă: Fiecare partener scrie pe o hârtie o scenă din povestea lor de dragoste. Apoi, partenerii își citesc reciproc scenele și discută despre ele.

Sugestii pentru jocul „Istoria noastră”

- Puneți întrebări care vă vor provoca să reflectați asupra relației voastre.
- Faceți poze, înregistrări audio sau video în timp ce jucați jocul. Acestea vă vor ajuta să vă amintiți mai târziu experiența.
- Petreceți timp împreună după ce ați terminat de jucat jocul și discutați despre ceea ce ați învățat unul despre celălalt.

Iată câteva exemple de întrebări pe care vi le puteți adresa unul celuilalt:

- Cum ne-am cunoscut?
- Care a fost prima noastră întâlnire?
- Când am știut că suntem îndrăgostiți?
- Care a fost cea mai fericită zi din viața noastră împreună?
- Care a fost cea mai dificilă perioadă din relația noastră?
- Ce ne dorim pentru viitorul relației noastre?



Beneficii:

- Îmbunătățește comunicarea emoțională
- Stimulează sentimentul de conexiune
- Stimulează sentimentul de afecțiune

Jocul „Cele mai importante cinci”

Cum se joacă: Fiecare partener scrie pe o hârtie cinci lucruri care sunt cele mai importante pentru el/ea în relație. Apoi, partenerii își citesc reciproc listele și discută despre ele.

Sugestii pentru jocul „Cele mai importante cinci”

- Gândiți-vă la lucruri specifice pe care le doriți unul de la celălalt.
- Gândiți-vă și la lucrurile pe care sunteți dispuși să le oferiți unul celuilalt.
- Gândiți-vă la lucruri pe care nu vi le-ați spus niciodată.

Iată câteva exemple de lucruri pe care le puteți scrie pe listele voastre

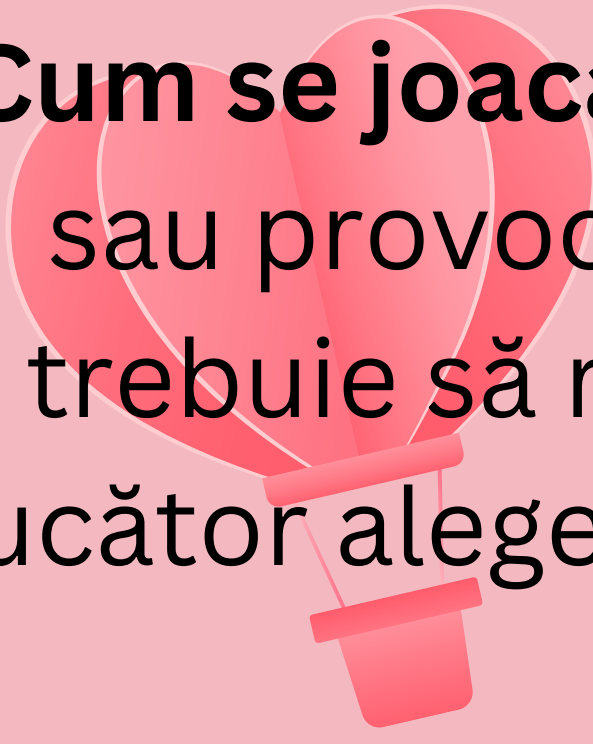
- Iubire
- Respect
- Comunicare
- Fidelitate
- Susținere
- Aventură
- Umor
- Creștere personală
- Bani

Beneficii:

- Îmbunătățește comunicarea clară
- Crește înțelegerea reciprocă
- Stimulează înțelegerea reciprocă în ceea ce privește prioritățile fiecăruia în relație.



Jocul „Adevăr sau provocare”



Cum se joacă: Jucătorii se întreabă reciproc „adevăr sau provocare?”. Dacă un jucător alege „adevăr”, trebuie să răspundă sincer la o întrebare. Dacă un jucător alege „provocare”, trebuie să îndeplinească o sarcină.

Sugestii pentru jocul „Adevăr sau provocare”

- Folosiți întrebări sau provocări care vă vor ajuta să aflați mai multe unul despre celălalt.
- Setați un timp limită pentru a răspunde la o întrebare sau pentru a îndeplini o provocare.
- Dați puncte pentru fiecare răspuns sincer sau pentru fiecare provocare îndeplinită. Jucătorul cu cele mai multe puncte la sfârșitul jocului câștigă.

Iată câteva exemple de întrebări sau provocări pe care le puteți folosi:



Întrebări:



- Care este cea mai nebună fantezie a ta?
- Care este cea mai frumoasă amintire a ta?
- Care este cel mai rău lucru pe care l-ai făcut vreodată?
- Care este cea mai mare frică a ta?
- Ce ți-ai dori să poți schimba la tine?
- Ce ți-ai dori să poți schimba la partenerul tău?
- Care este cel mai important lucru pentru tine într-o relație?

Provocari:

- Spune o poezie despre partenerul tău.
- Dansează pe o melodie preferată de-ale partenerului tău.
- Spune trei lucruri pe care le iubești la partenerul tău.
- Spune trei lucruri pe care le-ai schimba la partenerul tău.
- Spune un secret pe care nu l-ai spus nimănui până acum.

Beneficii:

- Îmbunătățește comunicarea deschisă
 - Stimulează creativitatea
 - Crește încrederea



Jocul „Imaginarium”

Cum se joacă: Un partener începe să spună o propoziție, iar celălalt partener trebuie să continue povestea. Puteți să vă inspirați din orice subiect vă place – de la aventură până la povești de dragoste.

Sugestii pentru jocul „Imaginarium”

- Începeți cu imagini simple. Odată ce vă obișnuiți cu jocul, puteți trece la imagini mai complexe.
- Folosiți imagini care sunt semnificative pentru voi.
- Folosiți și imagini care sunt amuzante sau ciudate.

Iată câteva exemple de imagini pe care le puteți folosi:

- O imagine a unui loc pe care l-ați vizitat împreună.
- O imagine a unui animal care vă place.
- O imagine a unei situații care vă face să râdeți.
- O imagine a unei situații care vă face să vă simțiți în siguranță.

Beneficii:

- Îmbunătățește comunicarea creativă
 - Stimulează imaginația
 - Crește sentimentul de conexiune



Jocul „Scena de dragoste”

Cum se joacă: Fiecare partener scrie o scenă de dragoste care are loc între ei. Apoi, partenerii își citesc reciproc scenele și discută despre ele.

Sugestii pentru jocul „Scena de dragoste”

- Alegeți un loc confortabil și relaxant unde să vă puteți concentra pe joc.
- Acordați-vă suficient timp pentru a scrie scenele.
- Nu vă fie teamă să fiți creativi și să vă exprimați fanteziile.

Iată câteva sugestii pentru scene de dragoste:

- O scenă de dragoste romantică în care vă declarați dragostea unul celuilalt.
- O scenă de dragoste pasională în care vă exprimați dorința unul pentru celălalt.
- O scenă de dragoste senzuală în care vă explorați unul pe celălalt.

Beneficii:

- Îmbunătățește comunicarea emoțională
 - Crește intimitatea
 - Stimulează sentimentul de pasiune

Jocul „Vis de viitor”

Cum se joacă: Fiecare partener scrie pe o hârtie un vis sau o dorință pe care o are pentru viitorul relației. Apoi, partenerii le citesc reciproc și discută despre ele.

Sugestii pentru jocul „Vis de viitor”

- Fiți sinceri și deschiși unul cu celălalt, nu vă temeți să vă împărtășiți visurile și speranțele.
- Fiți respectuoși unul cu celălalt. „Vis de viitor” este un joc care se bazează pe încredere și respect.
- Explorați, folosiți și visuri care sunt amuzante sau ciudate.

Iată câteva exemple de visuri pe care le puteți împărtăși:

- Un vis despre o vacanță pe care doriți să o faceți împreună.
- Un vis despre o pasiune pe care doriți să o urmați împreună.
- Un vis despre o familie pe care doriți să o întemeiați împreună.
- Un vis despre o lume în care doriți să trăiți împreună.

Iată și câteva întrebări suplimentare de care să vă ajutați:

- Care este cel mai mare vis pe care îl ai pentru tine?
- Ce vrei să faci cu viața ta?
- Cum vrei să fii amintit?
- Ce vrei să schimbi în lume?

Beneficii:

- Îmbunătățește comunicarea prospectivă
- Stimulează gândirea pozitivă
- Crește sentimentul de optimism



Jocul „Punctul de vedere”

Cum se joacă: Fiecare partener scrie pe o hârtie o situație în care a avut loc un conflict sau o neînțelegere. Apoi, partenerii își citesc reciproc situațiile și discută despre ele din punctul de vedere al celuilalt.

Sugestii pentru jocul „Punctul de vedere”

- Fiți pregătiți să fiți provocați. Jocul „Punctul de vedere” poate fi o modalitate de a vă confrunta cu gândurile și sentimentele voastre.
- Fiți dispuși să învățați. Puteți învăța multe despre partener prin înțelegerea punctului său de vedere.
- Folosiți întrebări pentru a înțelege mai bine punctul de vedere al fiecăruia.

Iată câteva exemple de teme pe care le puteți discuta:

- O situație recentă pe care ați trăit-o împreună.
- O problemă cu care vă confrunțați în relația voastră.
- Un subiect de interes comun.
- O opinie controversată.

Beneficii:

- Îmbunătățește comunicarea empatică
 - Stimulează înțelegerea reciprocă
 - Reduce conflictele



Misiunea mea



Însoțesc oamenii pasionați de dezvoltare personală, care își doresc să exploreze adâncurile propriei ființe, să își depășească propriile provocări și să trăiască o viață împlinită, dar și cuplurile curajoase care doresc să transforme obstacolele în oportunități de creștere și să aducă armonia în relația lor.

Sesiunile personalizate pe care le ofer sunt ghidate de principiul că fiecare individ și cuplu este unic, iar abordarea consilierii trebuie să reflecte această unicitate. Vom explora împreună strategii practice, instrumente și perspective care să susțină fiecare pas în această călătorie personală și în relația ta de cuplu.

Cred cu tărie că viața este despre momentele mici care ne fac inima să bată mai tare și despre curajul de a trăi cu adevărat.

Te invit să faci parte din această călătorie transformătoare. Pentru mai multe informații și pentru a începe această aventură împreună, nu ezita să mă contactezi!



Fiecare poveste de succes începe cu primul pas, iar eu sunt aici să te susțin în fiecare etapă a drumului tău!

LIFE COACH & SPECIALIST ÎN CONSILIEREA CUPLURILOR

FACILITATOR DE CONSTELATII FAMILIALE

Hai să ne conectăm!



<https://crinacostescu.ro/>



[https://www.facebook.com/
costescu.crina](https://www.facebook.com/costescu.crina)



[https://www.instagram.com/
costescu.crina/](https://www.instagram.com/costescu.crina/)



consiliere@crinacostescu.ro



0750 404 019



CRINA COSTESCU