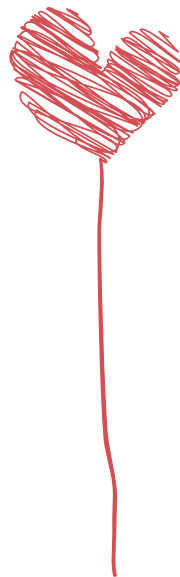


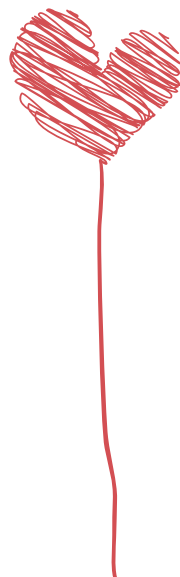
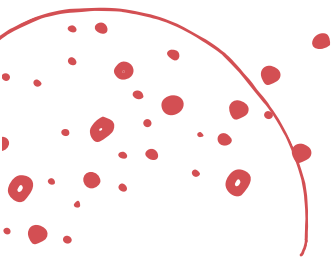
Ноември

Има нещо поетично в дъждовните ноемврийски дни. Те ни карат да изследваме силата на думите и изкуството и да изразяваме любовта си по един по-миньорен, но в същото време по-съкровен начин. Затова пишете си прочувствени писма един на друг или се опитвайте да съчинявате стихотворения, които улавят същността на чувствата ви. Споделяйте тези нежни думи с партньора си, създавайки съкровищница от любовни бележки, които винаги ще ви напомнят за красотата и страстта, които споделяте. Нека думите ви се превърнат в симфония от емоции, издигайки любовта ви още по-високо.

А когато нощите станат по-дълги, порадвайте се на топлината и уютата



на ноемврийските вечери. Палете ароматизирани свещи, забивайте се с меки одеяла и се отдавайте на интимни разговори и мигове. Така, независимо дали четете книга заедно, играете настолни игри или просто се наслаждавате на компанията си в покой и тишина, очарователната атмосфера на ноември ще направи връзката ви още по-дълбока и задушевна.





Какво да не забравяте

Проявявайте емпатия един към друг.

Стрежете се да култивирате съпричастност и разбиране във връзката си. За целта бъдете активни слушатели и отдавайте цялото си внимание, когато партньорът ви говори. Опитайте се да вникнете в неговата гледна точка, емоции и нужди, поставяйки се на мястото му. Стрежете се да видите нещата през неговите очи, а ако ви е трудно да го разберете, задавайте въпроси. Това ще му помогне да разкрие себе си, а вие на свой ред ще добиете по-добра представа за неговите мисли и потребности. Отнасяйте се с уважение към чувствата му, дори да не сте съгласни с тях. Кажете му, че го разбирате и никога не бихте омаловажали емоциите му. Не забравяйте също да надникнете навътре в себе си и се опитайте да установите какво в поведението ви му влияе и по какъв начин.

Засвидетелствайте обичта си с физически утешителни жестове, когато видите, че най-близкият ви човек е разстроен или огорчен. Физическият аспект играе важна роля в разрешаването на конфликтите между двойките. Той ще насърчи емоционалната връзка помежду вас, ще намали стреса, породен от конфликта, и ще ви помогне да общувате с по-позитивна нагласа. Пре-

зърнете партньора, хванете го за ръка или го докоснете нежно, разсейте напрежението му и си припомнете защо сте заедно. А ако вие сте човекът, който получава такъв мил жест в момент на неразбирателство, бъдете отзивчиви и позволете на нежния допир да донесе утеха на сърцето ви.

Не забравяйте, че съчувствието и хармонията изискват постоянни усилия. И ако активно работите за тях, ще можете да създадете благоприятна състрадателна среда, в която и двамата ще се чувствате чути, разбирани и обичани.



Музикална препоръка

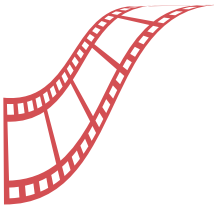
Hozier



Вълнуващият глас и поетичните текстове на *Хозиър* могат да създадат завладяваща и интимна атмосфера между вас, а смесицата от блус, фолк и рок влияния в музиката му ви гарантират едно уникално романтично преживяване.

Романтичен филм за месец ноември

500 Days of Summer („500 мига от любовта“), 2009 г.



Очарователна история, която предлага освежаващ поглед върху взаимоотношенията между хората и сложността и превратността на съвременната любов. Но всичко това е някак ненаатрапчиво преплетено с много настроение и страхотно чувство за хумор.