Карантин каталізує відчуття в стосунках: деякі пари відчувають кризу, інші – навпаки, вважають цю «перевірку самоізоляцією» знаком для одруження.

Щоб ваші стосунки розвивалися за другим сценарієм, експерти радять:

🔶 регулярно спілкуйтеся про свої потреби і почуття (діліться з партнером тим, що відчуваєте);

🔶 впроваджуйте власні ритуали (фільми по п'ятницям, спільна ранкова руханка);

🔶 знаходьте час і для свого особистого простору;

🔶 визнайте, що ваші потреби можуть відрізнятися від потреб вашого партнера;

🔶 усвідомте, що це складний період для вас двох, тому підтримка — понад усе.

Бережіть себе та своїх близьких!