

PORADNIK DLA PAR

20 pomysłów na domowe mikro-randki

Dla par, które razem mieszkają

PsychoNovatis
CENTRUM TERAPII

ZANIM ZACZNIECIE

Bliskość potrzebuje miejsca w kalendarzu

Domowa mikro-randka to krótki, stały czas tylko we dwoje, spędzony w domu: 20 do 30 minut, bez telefonów, bez wychodzenia z mieszkania i bez organizowania opieki. Nie chodzi o efektowną randkę, tylko o to, żeby w tygodniu było miejsce, w którym jesteście razem, a nie obok siebie.

Jak korzystać z listy

- Wybierzcie jeden pomysł na ten tydzień i wpiszcie go do kalendarza z dniem i godziną.
- Odłóżcie telefony do innego pokoju na cały czas trwania randki.
- Wybierajcie pomysły na zmianę: raz decyduje jedno z was, raz drugie.
- Jeśli pomysł nie wypali, nic się nie stało: liczy się to, że przez te 20 minut byliście razem.

Wieczór we dwoje	1–10
Wspólne robienie czegoś	11–20

KATEGORIA 1 Z 2

Wieczór we dwoje

Spokojne wieczory na kanapie, na dywanie albo w wannie, w których liczą się bliskość, dotyk, wspólna muzyka i dobry film.



01 Balkon pod kocem

Wychodzicie z kocem na balkon albo siadacie przy otwartym oknie, z ciepłą herbatą lub kieliszkiem wina, i odpowiadacie sobie na jedno pytanie: co dziś było dla ciebie najlepsze.

02 Pięć minut dotyku

Osoba, która dostaje masaż, wybiera, gdzie go chce: kark, ramiona, stopy albo dłonie; przez pięć minut drugie masuje, potem zamieniacie się, bez słowa.

03 Kino z koców na podłodze

Zbudujcie legowisko z poduszek i kołder w salonie, puśćcie film, który oboje widzieli dawno temu, i oglądajcie go bez telefonów.

KATEGORIA 1 Z 2

Wieczór we dwoje (ciąg dalszy)



04 Serial tylko we dwoje

Wybieracie jeden serial, który oglądacie wyłącznie razem, a kto obejrzy odcinek sam, stawia kolację.

05 Muzyka na zmianę

Puszczacie sobie na zmianę ulubione utwory, każdy z krótką opowieścią, skąd go znacie, i słuchacie ich razem, bez przewijania i bez telefonów w ręku.

06 Domowe SPA dla dwojga

Przygotujcie kąpiel stóp, maseczkę i krem do rąk, a potem zajmijcie się sobą nawzajem w półmroku przy spokojnej muzyce.

07 Wspólna kąpiel przy świecach

Przygotowujecie ciepłą kąpiel z solą lub pianą, gasicie światło, zapalacie świece, telefony zostają za drzwiami i siedzicie w wannie razem.

Wieczór we dwoje (ciąg dalszy)



08 Wieczór masażu

Olejek, ręcznik, przyciemnione światło i spokojna muzyka: każde dostaje po dwadzieścia minut masażu pleców i karku.

09 Wymarzony wyjazd

Siadacie z mapą albo laptopem i planujecie razem wyjazd, o którym marzycie: dokąd, na jak długo, co zobaczycie i co zjecie.

10 Piknik na dywanie

Rozkładacie na podłodze w salonie koc, wyciągacie z lodówki wszystko, co da się zjeść palcami, i jecie jak na pikniku, tylko bez komarów.

KATEGORIA 2 Z 2

Wspólne robienie czegoś

Gotowanie, degustacje, puzzle i małe zmiany w mieszkaniu: coś, co robicie razem, a rozmowa przychodzi przy okazji.



11 Kolacja ze specjalnym składnikiem

Gotujecie razem kolację, a każde z was wymyśla jeden ulubiony, specjalny składnik, który dodacie do dania.

12 Zioła na parapecie

Razem sadzicie w doniczkach bazylię, miętę albo rozmaryn i wybieracie im miejsce w kuchni, na co wystarczy 20 do 30 minut.

13 Kuchnia z kraju marzeń

Ugotujcie danie z kraju, w którym oboje chcielibyście być, i zjedzcie je na podłodze w salonie przy muzyce z tego kraju.

KATEGORIA 2 Z 2

Wspólne robienie czegoś (ciąg dalszy)



14 Makaron od zera

Zagniećcie ciasto, rozwałkujcie i pokrójcie makaron własnoręcznie, a do tego zróbcie prosty sos, który jecie przy świecach.

15 Małe dania z kilku talerzy

Zamawiacie kilka małych dań, które lubicie najbardziej, siadacie przy jednym stole i jecie po trochu z każdego talerza.

16 Degustacja z zamkniętymi oczami

Jedno przygotowuje drugiemu kilka smaków do spróbowania: sery, czekolady, owoce, herbaty, oliwy albo, jeśli lubicie, wina, a drugie z zamkniętymi oczami zgaduje smaki, potem zamieniacie się rolami.

17 Puzzle albo lego

Rozkładacie na stole puzzle lub klocki lego i układacie je razem przez pół godziny, tyle, ile wam wystarczy.

KATEGORIA 2 Z 2

Wspólne robienie czegoś (ciąg dalszy)



18 Nowy kąt w domu

W jedno popołudnie odświeżacie wspólnie jeden kąt mieszkania: malujecie ścianę albo przestawiacie meble i urządzacie go od nowa.

19 Gra na dwoje

Włączacie grę na konsolę albo komputer, w którą gra się we dwoje, na przykład wyścigi albo grę kooperacyjną, i przez pół godziny gracie o honor.

20 Barista dla dwojga

Każde robi drugiemu własną wersję kawy, herbaty albo koktajlu z tego, co jest w domu, a potem wspólnie wybieracie zwycięzcę.



Gdy sama randka nie wystarcza

Bywa, że rozmowa utyka w tym samym miejscu, choćby randek było wiele. Wtedy pomaga ktoś trzeci.

Terapię par prowadzimy w Centrum Terapii PsychoNovatis, stacjonarnie w Lublinie i online. Pierwsze spotkanie to konsultacja, a zapisy są online na psychonovatis.pl.

Umów wizytę →

psychonovatis.pl

PsychoNovatis
CENTRUM TERAPII