

## پیشنهاداتی برای رفتارهای ارتباطی مثبت و بعضی تمرینات مفید برای بهبود امور مثبت

آماده کردن نهار پیک نیک	خرید هدیه ی ارزان قیمت	درست کردن یک صبحانه ی عالی
یک ساعت وقت آزاد	ماساژ پشت	حمام رفتن با یکدیگر
شام درست کردن	خرید مجله	بیرون شام خوردن
نیم ساعت کارت بازی	کاشتن گیاه	20 دقیقه مطالعه ی مشترک
شام درست کردن	مراقبت از کودک برای یک روز	رفتن برای رانندگی
درست کردن یک صبحانه ی عالی	رفتن به سینما	خرید یک شکلات
ماساژ پا	دیدن برنامه تلویزیونی دلخواه	خواندن روزنامه با یکدیگر
خرید یک ضبط، کتاب،	کاشتن گیاه	درست کردن یک فنجان چای یا قهوه
20 دقیقه پیاده روی	پختن کیک	نوشتن نامه برای دوست مشترک