

2021
Wykreujcie sobie rok

Rady
Oczekiwania
Rozrywka

Poradnik dla par



A.Rabska & J.Okliński

Aleksandra Rabska & Jan Okliński

Wykreujcie sobie rok 2021

poradnik dla par cz.1

Rady, Oczekiwania, Rozrywka

Gdańsk, 2021

[Kup książkę](#)



Dla każdego rok 2020 był przełomowy, pełen wielu uczuć i emocji. Sami zrobiliśmy ogromny postęp w naszym związku, a jednocześnie popełniliśmy setki błędów. Zależy nam na podzieleniu się z innymi parami naszym doświadczeniem, wyczytanymi i wyuczonymi mądrościami. Wiemy, że nie potrzeba dużo pracy, aby być szczęśliwym. Tak naprawdę wystarczy być świadomym i żyć według tego, co się naprawdę lubi. Pisanie tego poradnika to była dla nas lekcja, którą musieliśmy odrobić. W dalszym ciągu nie jesteśmy parą idealną, codziennie uczymy się siebie i funkcjonowania razem. Doceniamy moc szczerości oraz otwartej rozmowy. Liczymy na to, że dzięki temu poradnikowi przyjemniej przeżyjecie kolejny rok, w nowej, trudnej rzeczywistości, gdzie prawo co chwilę ulega zmianie, a my jesteśmy zmuszani do ograniczeń.

W naszym poradniku znajdziecie psychologiczne rady, przydatne i rozwijające ćwiczenia, nieszablonowe propozycje rozrywek, a nawet przepisy na nowe dania oraz sprawdzone drinki, od ekspertów, których zaprosiliśmy do współpracy.

E-book, który właśnie zakupiliście, jest pierwszą z trzech części poradnika dla par. W niedługim czasie dostępne będą takie części jak: wierność, przeszłość, uraza oraz zdrowie, finanse, świadomość prawna.

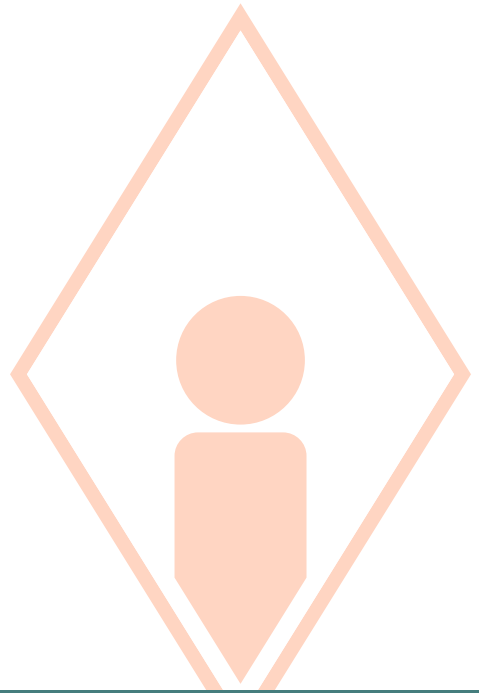
Zapraszamy na naszego Instagrama: [@drnico.mokosh](#), gdzie na bieżąco zdajemy relację z naszego życia i pokazujemy Wam, jak można, dobrze czuć się będąc razem.



radly

[Kup książkę](#)

*Złota zasada na
szczęśliwy związek,
to udana relacja
z samym sobą.*



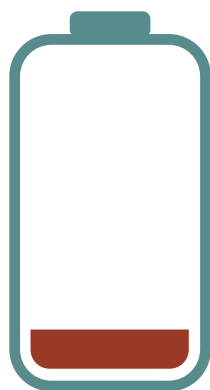
Jesteście osobnymi bytami.



*Nie szukajcie wymówek,
tylko kompromisów
i rozwiązań.*



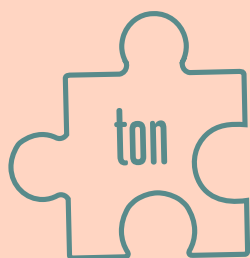
[Kup książkę](#)



Nie kumulujcie złej energii.



***Rozmowa nie składa się
jedynie z mówienia.***



A stylized, light teal hourglass graphic is centered on a dark teal background. The hourglass is composed of two rounded, bowl-like shapes meeting at a narrow central point. The top bowl is partially filled with a slightly darker shade of teal. The entire graphic is framed by a thin, light teal border that follows the shape of the hourglass's opening and closing.

*Naucz partnera
cierpliwości do siebie.*

[Kup książkę](#)



*Nie musisz być w związku
za wszelką cenę, „na siłę”*

ćwiczenia

[Kup książkę](#)



rozrywka

[Kup książkę](#)



*Odczarujmy nasze domy,
stwórzmy kreatywną
i nieszablونową rozrywkę*

[Kup książkę](#)



Propozycje

rozrywka



Aktywności fizyczne



[Kup książkę](#)

Propozycje

rozrywka



Kulinaria

Przygotowaliśmy specjalnie dla Was kilka propozycji fajnych przepisów. Na kolejnych stronach znajdziesz inspirację co możesz przygotować na romantyczną kolację, imprezę bądź Kanapę Królów.

Zapraszamy do baru! Restauracji!

[Kup książkę](#)

Kreditsy

Grafika / Zdjęcia

Sylwetka kobiety - Kjpargeter - Freepik.com

Fotograf - Freepik

Żarówki - Rawpixel.com - Freepik.com

Namiot - Clay Banks - Unsplash

Nordic walking - Freepik

Fitness para - Javier Sanches - Freepik.com

Koszulkówka - Prostooleh - Freepik.com

Fitness dziewczyny - Senivpetro - Freepik.com

Czarna czekolada - Racool_Studio - Freepik.com

Przyprawy - Jcomp - Freepik.com

Czerwone wino - Rawpixel.com - Freepik.com

Talerz - Freepik

Chilli - Dashu83 - Freepik.com

Mango - Topntp26 - Freepik.com

Sernik - Jannoon028 - Freepik.com

Whisky sour - Jasmijn Hofstra - Unsplash

Hummus - Timolina - Freepik.com

Łosoś w sosie sojowym na pesto z rukwii wodnej - Tadas Stramaitis

Ogromne podziękowania, dla Radka, Szaszyka, Farotha, Bandyty, Mózgola, Rejna, Wersa, Kasi, Idy, Rodziców oraz wszystkich, którzy pomogli nam stworzyć ten poradnik.

Copyright © by Aleksandra Rabska & Jan Okliński

Okładka: Jan Okliński

Redakcja: Aleksandra Rabska

Opieka redakcyjna: Katarzyna Oklińska

ISBN: 978-83-960232-0-9

Wydanie I, Gdańsk 2021

Aleksandra Rabska

Wyzwolenia 8d/4

80-537 Gdańsk

biuro@drnico.pl