**Церемонимся!**

Другими словами, торжественно выражаем благодарность:

– Спасибо тебе за то, что ты взял меня замуж;

– Спасибо Судьбе, что послала мне в мужья тебя, настоящего мужчину!

– Благодарю Бога и твою маму за то, что у моих детей замечательный отец!

– Кланяюсь хозяину моему и благодарю его за наш теплый дом!

Торжественно спрашиваем разрешения:

– Господин мой, позвольте женушке вашей взять выходной (поспать завтра подольше; принести вам завтрак в постель; потереть вам спинку; полюбоваться тем, как дрова колете…)

Используем с целью повышения у своего мужчины чувства самоуважения, его значимости, нужности его в нашей жизни.

**Категорически противопоказано в общении с мужчинами высокомерными, жесткими, непредсказуемыми.**

Обратитесь к народным сказкам. Посмотрите текст «Аленького цветочка», поучитесь церемонится.

Можно добавить элементы костюмирования.

**Исполнение желаний**

Поинтересуйтесь у партнера, хочет ли он побыть вашей золотой рыбкой. После согласия на листочке напишите свои 10 желаний (желательно, чтобы они соотносились с вашей женской натурой).

Партнер выберет из списка только три. И обязательно их исполнит. Но и вы не забудьте о благодарности в его адрес.

Может быть и другой вариант. Вы сами говорите партнеру о том, что на сегодня (или на эту неделю) вы для него золотая рыбка, пусть составит список своих 10 желаний, три вы исполните обязательно.

Чем интересен данный приём простраивания отношений в семье – вы узнаете об истинных желаниях друг друга.

Но замечательно еще и то, что вы это можете использовать и во взаимоотношениях со своими детьми: родители и дети поочередно побудут друг для друга золотыми рыбками.

**Назначение:** изучение мира своей половинки, интересов своих детей.

**Чем я хороша?**

Выберите время для себя, для диалога с самой собой. Посмотрите на себя со стороны по-доброму, как мама на любимую дочку. Полюбуйтесь собой и честно ответьте, чем вы хороши. Отметьте все детальки вашей внешности, загляните в свою душу, перечислите свои качества как хорошего человека, женщины, жены, мамы. Не забудьте свои профессиональные отличия.

Прочитайте написанное 3-4-5-10 раз, и вы почувствуете, что жизнь удалась, что вам многое по плечу.

Можно при желании использовать добрые дополнения верной и надежной подружки.

**Назначение: повысить** свою самооценку, вернуть веру в себя, в свои способности.

*P.S. Ещё один вариант: используем этот прием по отношению к членам семьи.*