

Sokong pasangan anda nikmati masa untuk diri sendiri



1 **Ingat, ini adalah perkara positif**

Perlu sentiasa ingat, masa untuk diri sendiri itu adalah perkara yang baik dan sihat. Guna masa itu untuk kembali 'segar' dan menjadi teman terbaik untuk pasangan anda.

2 **Jangan berkecil hati**

Fahami keperluan pasangan anda untuk masa bersendiri. Ia bukan untuk menyakiti hati anda, sebaliknya mereka benar-benar memerlukan masa untuk diri mereka sendiri. Hormati keinginan mereka.

3 **Ambil kesempatan untuk diri anda juga**

Ambil kesempatan ini untuk juga melakukan perkara buat diri anda, Daftarkan diri untuk kelas pengayaan, bersenam atau membaca, Malah, cuba sesuatu yang baru.

4 **Setuju dengan tempoh dan masa**

Adakah pasangan anda memerlukan sejam dua bersendiri? Atau mungkin sehari dua? Bersikap jujur dan bersetuju dengan masa bersendiri yang diperlukan akan banyak membantu.

5 **Nikmati masa bersama setelah bersatu semula**

Masa berjauhan boleh membuat pasangan anda merindui anda, jadi pastikan anda merancang sesuatu yang seronok sama ada dengan anak-anak atau anda berdua sahaja.