



LÁSKA A VZTAHY 02. 07. 2022

Zamilujte se do sebe znovu a oživte svůj vztah! Tipy na nevšední rande s vaším protějškem

Nuda, šed' a stereotyp. Neminou žádný vztah a některý mohou dokonce zničit. Řešením jsou společné zážitky, koníčky i vzájemná překvapení. Což takhle vzít svůj protějšek třeba ještě dnes na nevšední rande a užít si chvíle bezstarostnosti?

Rande po letech? Proč ne? Využijte třeba toho, že jsou prázdniny a děti jsou například na táboře nebo u babičky. **Užijte si společné chvíle s partnerem**, jen vy dva. Pozvěte jej nebo ji na letní rande a připravte třeba i nějaké pěkné překvapení!

Rande v kuchyni: Uvařte si společné jídlo

Ano, můžete si objednat jídlo s donáškou domů, pustit si nějaký film a **odpočinout si od všeho shonu** kolem. Ale to zkrátka není ono. Chcete-li zažít pořádné rande a užít si u toho i legrace, tak si společně uvařte. Ale se vším všudy. Vymyslete nějaké nevšední, luxusní jídlo. Nazdobte stůl, jako byste byli v nějaké lepší restauraci, otevřete dobré víno a na večeri si oblékněte něco opravdu hezkého. A věřte tomu, že **společná příprava jídla** bude opravdu zábava.

Rande v přírodě: Jděte na piknik

Jestli se vám nechce doma nic dělat, tak jednoduše naskládejte věci do košíku a **vyrazte na rande někam do přírody**. Rozložte deku, dobroty všude kolem a udělejte si piknik. Změna místa stravování dokáže udělat divy. Vezměte bagety, sýry, hroznové víno, šunku a třeba i nějakou sladkost. Usadte se na deku, jezte, povídejte si a **užívejte si společné chvíle**.

Pracovní rande: Změňte vzhled domova

Jestliže máte pocit, že potřebujete být doma, abyste “něco udělali”, tak si **naplánujte malé domácí “pracovní rande”**. Můžete se třeba pustit do malování a u toho kreslit společně na stěny třeba i nějaké dekorace. Oživte šedá zákoutí domova, třeba **tapetou**. Nebo změňte a přeskládejte místnosti, které jsou už dlouho stejné a vám to třeba nevyhovuje. Nebo **společně zrenovujte nějaký starý nábytek**. A bavte se u toho, užívejte si to. A klidně si otevřete nějakou láhev dobrého vína.

Filmové rande: Kino na zahradě

Vlastně je jedno, kde si film pustíte. Vyberte společně něco, co vás oba bude bavit. Připravte si dobroty i něco dobrého k pití a **užijte si společné chvíle vašeho filmového rande**. A film opravdu nemusíte sledovat doma. Horký letní večer přímo vybízí k tomu, abyste si film pustili třeba na zahradě nebo na terase. Nebo si vezměte počítač ven a **sledujte své “domácí kino” třeba na louce za domem**.



Lesní rande: Jděte kempovat

Sbalte stan, spacák a další nezbytné věci, které budete potřebovat a **vyrazte na dobrodružnou cestu přírodou**. Zakotvěte jednoduše tam, kde se vám bude líbit. Opečte si buřty nebo marshmallow a užijte si **nevšední letní dobrodružství**.

Fitness rande: Společný pohyb

Jestliže jste spíše akční pár a máte rádi pohyb, pak si naplánujte **fitness rande**. Můžete si vytvořit mini fitness doma nebo vyrazte ven: **běhat**, jezdit na kole, plavat, na paddleboard, cvičit jógu... Případně si třeba zajděte do tančírny nebo si běžte zahrát volejbal. Možností je nespočet.

Wellness rande: Domácí lázeňský večer

Chcete svého partnera/ svou partnerku na rande hýčkat? Pak **nachystejte lázeňské rande**. Napusťte vanu, přidejte do ní například voňavou pěnu a okvětní plátky růží. Po koupeli svůj protějšek

namažte hydratačním krémem nebo olejem. **Pustte si k tomu všemu relaxační hudbu**, odpočívejte a užívejte si jeden druhého.

Hrací rande: Počítač nebo deskovky?

Je na vás, jaké hry vás zaujmou. Klidně si **sedněte před počítač**, když vás to oba bude bavit. Případně si vezměte nějakou **starou dobrou deskovou hru** a užíjte si na společném domácím rande **spoustu legrace**. Sáhnout můžete i po kartách nebo si můžete zahrát nějaké akčnější hry.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)