

Quarter 1 - 2025

NEWSLETTER

Dating Your Spouse

Stay Connected

Many people long for the magic they first experienced early on in their relationship. After time, things evolve and change. Once the kids and career come, there is not much time to do the same things you did early on in the relationship that made it wonderful. It's easy to get bogged down by our infinite to do lists. Modern day life is hectic. It seems we pride ourselves on how busy we are; we wear being overwhelmed like a badge of honor. In all of the busyness and stress, we often put ourselves and our relationships on the back burner. We then somehow feel surprised that we are disconnected from our partners.

At the start of relationships we put our best foot forward and try to woo our partners. After kids, bills, work and the like happen, we forget to have fun. Play, adventure, conversation, and romance seem to be the first things to be sacrificed. We get bogged down with responsibilities and can easily lose sight of the fun and playful attributes that once attracted us to our partners.

Many people say "I'm so glad I don't have to date anymore". But this is a great disservice to yourself and your partner.

IN THIS ISSUE:

- ✓ Dating Your Spouse
- ✓ Tips on Dating
- ✓ Time, Effort, Planning
- ✓ 25 Date Night Ideas

It is important to continue to woo your love and keep romance, adventure and fun all part of the program. We evolve and grow as people throughout the course of our lives. Over the years our hobbies, interests and the things we like change. Change can be good in some circumstances considering mullets and shoulder pads were actual things.



I'm sure there are a fair amount of you with the objection of "there is no time, no money, and no babysitter." All of which are legitimate obstacles, but if you don't make your relationship a priority, there is a heavy price to be paid. One other benefit of regularly scheduled dates is the opportunity to explore interests. This helps keep you interesting to your partner and give you the chance to be interested in them. Use this time to update your information you have on file for your partner. Find out what is going on in their lives, how they feel about current events and what things are currently stressing them out or what they are excited about.

If you can recreate the time, effort and planning you put in at the beginning of your relationship, it could help stave off the end.

Tips on Dating Your Spouse

1. ▶ Take Turns. It can be overwhelming to think of fun things to do, let alone deciding where to go out to eat, so share the responsibility.
2. ▶ Look to the internet or ask friends for ideas of some fun things to do. There is no problem so large that Google can't solve it.
3. ▶ Preplan some dates. Get gift cards for activities or restaurants and place them envelopes. Then, when it's date night, pick one out and go for the adventure.
4. ▶ Get creative. Think outside of the box for things to do. A date can be many things, don't just rely on the old dinner and a movie stand by. Build something together, go on a hike, read together. The focus here is the quality of the time, not necessarily what you are doing.
5. ▶ Plan dates that work in your current situation. If you have little kids and babysitters are scarce, then plan a movie when the kids are asleep. If money is short make a new recipe at home or go for a walk around your neighborhood. Don't let excuses stop you from having fun and connecting.

The “Trifecta” of Dating

TIME, EFFORT, PLANNING

Keep these three things in mind;

- ▶ TIME
- ▶ EFFORT
- ▶ PLANNING

It is imperative to spend some time enjoying each other’s company with minimal distractions and disruptions. It’s about doing small things often and prioritizing time spent together. How frequently you have a date night is completely dependent on what works best in your relationship. Ideally every week for 2 hours would be great, but if you don’t have the time or resources to make this happen then every couple of weeks or once a month is just fine. The point here is that you make it happen.

Don’t forget that you do not need to limit romance and intimacy only to date nights. These dates will be much more fun if there is some positive anticipation involved.

So make sure that play, fun and adventure are a part of the program. It’s never too late to flirt with your spouse and show them that you are thinking about them when you are apart. This is one positive way to utilize technology for other things than the logistics of the day. By reenacting some of the things you did early on in your relationship it can help rekindle some of that spark that was so appealing early on. Sometimes we need to be reminded of the reason why we like our partners so much in the first place.



15 DATE NIGHT IDEAS

- | | | |
|---|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Go for a walk or hike | <input checked="" type="checkbox"/> Miniature golf | <input checked="" type="checkbox"/> Talk/draw out your dream house |
| <input checked="" type="checkbox"/> Bowling | <input checked="" type="checkbox"/> Make a time capsule | <input checked="" type="checkbox"/> Read a book together |
| <input checked="" type="checkbox"/> Fishing | <input checked="" type="checkbox"/> Watch relationship seminars | <input checked="" type="checkbox"/> Cook or bake |
| <input checked="" type="checkbox"/> Camping | <input checked="" type="checkbox"/> Build something together | <input checked="" type="checkbox"/> Go on a picnic |
| <input checked="" type="checkbox"/> Swimming | <input checked="" type="checkbox"/> Garden together | <input checked="" type="checkbox"/> Take a class together |

Blomquist Hale

SOLUTIONS

801.262.9619

blomquisthale.com

Primer trimestre, 2025

Boletín informativo

Citas con tu pareja

Manteniéndose conectados

Muchas personas anhelan la magia que experimentaron al comienzo de su relación. Con el tiempo, las cosas evolucionan y cambian. Cuando llegan los hijos y la carrera profesional, ya no queda mucho tiempo para hacer las mismas cosas que hicieron que la relación fuera maravillosa en un principio. Es fácil quedar atrapado en nuestras interminables listas de tareas pendientes. La vida moderna es agitada. Parece que nos enorgullecemos de lo ocupados que estamos; llevamos el estar abrumados como una insignia de honor. En medio de tanta actividad y estrés, a menudo dejamos de lado nuestras propias necesidades y nuestras relaciones. Luego, de alguna manera, nos sorprende sentirnos desconectados de nuestra pareja.

Al inicio de una relación, damos lo mejor de nosotros y tratamos de conquistar a nuestra pareja. Pero después de los hijos, las cuentas, el trabajo y demás responsabilidades, nos olvidamos de divertirnos. El juego, la aventura, la conversación y el romance suelen ser las primeras cosas en sacrificarse. Nos dejamos absorber por las responsabilidades y fácilmente perdemos de vista aquellas cualidades divertidas y espontáneas que alguna vez nos trajeron de nuestra pareja.

Muchas personas dicen: "Qué alivio no tener que salir a citas nuevamente". Pero este pensamiento es un gran perjuicio para ti y para tu pareja.

EN ESTA EDICIÓN:

- ✓ Citas con tu pareja
- ✓ Consejos para citas
- ✓ Tiempo, esfuerzo, planeación
- ✓ 15 ideas para una noche de cita

Es importante seguir conquistando a tu pareja y mantener el romance, la aventura y la diversión como parte del plan. A lo largo de nuestra vida, evolucionamos y crecemos como personas. Con el paso de los años, nuestros pasatiempos, intereses y gustos cambian. El cambio puede ser positivo en ciertos casos, considerando que en su momento los mullets y las hombreras fueron una tendencia real.



Seguramente muchos pensarán: “No hay tiempo, no hay dinero, no hay quién cuide a los niños”. Todos estos son obstáculos legítimos, pero si no priorizas tu relación, el costo puede ser alto. Un beneficio adicional de programar citas regularmente es la oportunidad de explorar nuevos intereses. Esto no solo te ayuda a seguir siendo interesante para tu pareja, sino que también te permite interesarte en ella. Aprovecha este tiempo para actualizar la información que tienes sobre tu pareja: descubre qué está pasando en su vida, cómo se siente con respecto a los acontecimientos actuales, qué le está causando estrés o qué le entusiasma en este momento.

Si logras recrear el tiempo, el esfuerzo y la planificación que dedicaste al inicio de tu relación, podrías evitar que llegue a su fin.

Consejos para Citas con tu pareja

1. ▶ Tomen turnos. Puede ser abrumador pensar en actividades divertidas para hacer, y aún más decidir dónde salir a comer, así que compartan la responsabilidad.
2. ▶ Busquen en internet o pregunten a amigos por ideas de actividades divertidas. No hay problema tan grande que Google no pueda resolver.
3. ▶ Planifiquen algunas citas con anticipación. Consigan tarjetas de regalo para actividades o restaurantes y colóquenlas en sobres. Luego, cuando llegue la noche de cita, elijan uno y disfruten de la aventura.
4. ▶ Sé creativo. Piensa fuera de lo común para las actividades. Una cita puede ser muchas cosas, no te limites a la típica cena y película. Construyan algo juntos, vayan de excursión, lean juntos. El enfoque aquí es la calidad del tiempo compartido, no necesariamente lo que estén haciendo.
5. ▶ Planea citas que se adapten a tu situación actual. Si tienes niños pequeños y las niñeras escasean, organiza una película cuando los niños estén dormidos. Si el dinero es limitado, haz una receta nueva en casa o da un paseo por tu vecindario. No dejes que las excusas te impidan divertirse y conectar.

La “Trifecta” de las citas

TIEMPO, ESFUERZO, PLANEACIÓN

Manten estas tres cosas en mente;

- ▶ TIEMPO
- ▶ ESFUERZO
- ▶ PLANEACIÓN

Es imperativo pasar un tiempo disfrutando de la compañía del otro con distracciones e interrupciones mínimas. Se trata de hacer pequeñas cosas con frecuencia y priorizar el tiempo juntos. La frecuencia con la que tengan una noche de citas depende completamente de lo que funcione mejor en su relación. Idealmente, sería genial cada semana por 2 horas, pero si no tienen el tiempo o los recursos para lograrlo, cada dos semanas o una vez al mes está bien. El punto aquí es que lo hagan realidad.

No olviden que no necesitan limitar el romance y la intimidad solo a las noches de cita. Estas citas serán mucho más divertidas si hay algo de anticipación positiva involucrada. Así que asegúrense de que el juego, la diversión y la aventura sean parte del programa. Nunca es demasiado tarde para coquetear con su pareja y mostrarles que están pensando en ellos cuando están separados. Esta es una forma positiva de utilizar la tecnología para algo más que las logísticas del día. Al recrear algunas de las cosas que hicieron al principio de su relación, puede ayudar a reavivar algo de esa chispa que fue tan atractiva en sus primeros momentos. A veces necesitamos que nos recuerden por qué nos gustan tanto nuestros compañeros en primer lugar.



15 IDEAS PARA UNA NOCHE DE CITA

- | | | |
|---|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Caminata o senderismo | <input checked="" type="checkbox"/> Golf miniatura | <input checked="" type="checkbox"/> Dibujar su casa de sueño |
| <input checked="" type="checkbox"/> Boliche | <input checked="" type="checkbox"/> Crear una cápsula del tiempo | <input checked="" type="checkbox"/> Leer un libro junto |
| <input checked="" type="checkbox"/> Pescar | <input checked="" type="checkbox"/> Ver seminarios de relaciones | <input checked="" type="checkbox"/> Cocinar o pastelería |
| <input checked="" type="checkbox"/> Campamento | <input checked="" type="checkbox"/> Construir algo juntos | <input checked="" type="checkbox"/> Hacer un picnic |
| <input checked="" type="checkbox"/> Natación | <input checked="" type="checkbox"/> Hacer jardinería juntos | <input checked="" type="checkbox"/> Tomar un curso juntos |

Blomquist Hale

SOLUTIONS

801.262.9619

blomquisthale.com