



# Párkapcsolati eseménynaptár

# 2010

Tartsd be az itt adott tanácsokat és garantáltan ez lesz az egyik legjobb évetek!

Írta: **Hodababni Mónika**  
Budapest, 2010.01.21.

**Párkapcsolatszervíz**  
[www.parkapcsolatszerviz.blog.hu](http://www.parkapcsolatszerviz.blog.hu)

**Ha Te párkapcsolatban vagy és**

**így telnek a napjaitok:**



**ha úgy érzed, hogy minden nap egyforma,**

**ha elégedetlen vagy és vágysz valami többre,**

**ha tök mindegy, hogy vasárnap van, vagy kedd**

**akkor ez az e-book Neked/Nektek szól.**

**Az Újévi fogadalmak idején itt a kitűnő alkalom, hogy valami olyanra szánd el magad, ami már nagyon időszerű, megvalósítható, és már ezek a kis lépések is boldogabbá fogják tenni a párkapcsolatodat.**

Sokszor az emberek szervezési problémák miatt vagy konkrét célok hiányában mulasztanak el megtenni valamit.

Az élet egy nagy rohanás, rengeteg szerepnek kell megfelelni, ami egyenként sem egyszerű, hát még a ezek összehangolása... Valamelyik szerep háttérbe szorulhat, és lehet, hogy a párkapcsolat lesz az, ami megszenvedi ezt az elvárásokkal teli életformát.

**Hogy ne vallj kudarcot, elsőként egy jó kis tervezésre, majd erre épülő szervezésre lesz szükséged.**

1. **Tedd fel a kérdést magadnak, hogy miben szeretnél változtatni a párkapcsolatodban!**

Mitől éreznéd harmonikusnak, magadat pedig elégedettnek a jelenlegi kapcsolatodban. Próbáld meg megkeresni a saját felelősségedet is a jelenlegi helyzetben is, illetve a pozitív változásokért is. Mit tudnál tenni az ügy érdekében? Mit tehetnél, hogy bármilyen apró, de pozitív változást idézz elő kettőtök között.

2. **Készíts egy eseménynaptárat a 2010-es évre, amelyet tölts fel olyan programokkal, amiket a párkapcsolatod jobbá tétele érdekében szeretnél megvalósítani!**

Lesznek fix események, amelyek időpontját már előre tudod, kezd azokkal. Írd be a születésnapok, névnapok, évfordulók napjaihoz, hogy mi lesz az adott napon, és aztán kezd el az ötleteidet is melléírni.

3. **A fontos eseményeken túl sima hétköznapiakat is próbálj emlékezetessé tenni!**

Gyűjts össze jó néhány ötletet, majd kezdj bele a megvalósításba! Figyeld mindig a naptáradat, hogy ne felejtsd el a fontos időpontokat sem, és a többi tervedet sem. Ha gondjaid vannak az időpontok észben tartásával, akkor nyugodtan hagyatkozz a technika segítségére, pl. a telefonos emlékeztetőkre.

4. **Tervezz előre, hogy egyrészt bebiztosíthasd magadnak, hogy nem fogod elfelejteni!**

Másrészt mivel már egyszer nagyvonalakban legalább végiggondoltad melyik hónapban mit szeretnél csinálni, így

tudattalanul is dolgozni fog ezen az agyad, és váratlanul is juthatnak eszedbe újabb és újabb ötletek.

5. **Még egy hasznát élvezheted ennek az előre elkészített tervnek.**

Ezzel saját magadban is tudatosítod a szándékaidat, felmérheted a motivációdát, hogy mennyit vagy hajlandó tenni a kapcsolatod javítása érdekében, és nyilvánvalóvá teszed saját magad számára is, hogy egy kapcsolatért naponta tenni kell valamit. Ha ezt egyszer végiggondolod, akkor kisebb a valószínűsége, hogy a lustaság, vagy a megszokás áldozatává váljatok, a napi rutin részévé válhat a kapcsolat ápolása.

6. **Ha szükséges változtass nyugodtan a programokon, a terveden, a váratlan helyzetekhez alkalmazkodj rugalmasan!**

Folyamatosan töltheted fel újabb tartalommal az év folyamán, ahogy esetleg körvonalazódnak, konkretizálódnak már időpontok, szándékok, ötletek.

7. **Igyekezz minden hónapra több programot is beiktatni!**

Nem feltétlenül szükséges olyat, ami komoly anyagi terhet jelent, viszont meglátod, hogy jelentős és megtérülő befektetés lesz bármi, amit teszel kettőtökért.

**Íme egy-két példa minden hónapra, hogy el tudd képzelni, mire is gondoltam:**

Minden hónaphoz javasolok egy témát, amin legyen a hangsúly az adott időszakban. A téma rövid leírása után pedig konkrét feladatokban,

programokban fogalmazom meg, hogy mit kellene tenned/tennetek! Természetesen saját igényeitek, elképzeléseitek szerint töltheted fel saját eseménynaptáradat, saját ütemezéssel, sűrűséggel, és tartalommal. Ezen felül pedig vannak olyan események, ünnepek, amiknek fix időpontja van, ezeket már beírtam előre, a tartalmát persze ti határozhatjátok meg.

2010. január

### **Téma: ünnepélyes alkalmak a kapcsolat ápolás jegyében**

Különösebb anyagi ráfordítás, és kellemetlenségek nélkül is megvalósítható, csak akarnod kell. Ajánlom akkor, ha pl. azt érzed, hogy keveset beszélgettek, és nem csináltok romantikus alkalmakat. Amikor arra vágysz, hogy nyugodt perceket tölthessetek el az otthonotokban, de másként, mint egy sima hétköznapon.

### **Feladat/program:**

A fentiek ellensúlyozására például készíthetsz egy finom meghitt vacsorát, amivel meglepheted párodát. Az apró részletekre is odafigyelve (gyertyafény, zene, olyan időpont, amikor biztos, hogy rád tud majd koncentrálni, - nincs például egy fontos sportesemény közvetítés a TV-ben...)

### **Téma: ha hálás vagy a sorsnak, amiért párod a te párod**

Amikor úgy érzed, hogy az az ember van melletted, akit neked rendelt a sors, aki megfelel neked minden pozitív tulajdonságával, és akinek a gyengeségeit is el tudod fogadni.

## **Feladat/program:**

Minden különösebb eseményen kívül vegyél párodnak egy csokor virágot, és mondd el neki az érzéseidet!

2010. február

## **Téma: közös szórakozás az otthonotokon kívül**

Két alternatívát is javaslok, hiszen nem vagyunk egyformák, de igazából mindkét programnak az a lényege, hogy alkalmatok legyen úgy kimozdulni, hogy esetleg csinosan felöltözhetek, a készülődés izgalma, az odaút egy plusz élményforrás, mely valami különlegességet kölcsönöz, és kiszakít a hétköznapi szürkeségéből. Felidéződnek az együttjárás élménydúsabb pillanatai, de csak rajtatok múlik, hogy mindez milyen gyakran lesz része az életeteknek.

## **Feladat/program:**

- Elmehetnétek például valamilyen zenés, táncos helyre, feltéve, ha szeretitek az ilyesmit. Ez lehetőséget ad arra, hogy kimozduljatok a négy fal közül, társaságban legyetek, de persze a legfontosabb, hogy közösen tölthettek el pár órát, valamilyen szórakozás közben.

- Ha nem szerettek táncolni, akkor nézzetek ki közösen valamilyen filmet, amit megnézhetnétek a moziban. Ma már otthon is szuper házimozitok lehet, és sok DVD film, de a mozinak mégiscsak más a hangulata, egyszer-egyszer megengedheti az ember magának.

## ***- Van egy fix esemény, 14-én a Valentin nap.***

Nem kell túlzásokba esni, és drága ajándékokra költeni, de valamilyen személyes ajándékkal kedveskedj szerelmednek! Ha sütsz neki egy finom sütit, vagy saját kezűleg készítesz valami emlékeztetőt (pl. egy

hangfelvételt, zenei kísérettel, egy kedves üzenettel, melyben elmondod neki, mennyire szereted, biztos nagyon boldog lesz.

2010. március

### **Téma: közös hobbi, vagy testmozgás**

Kössétek össze a kellemest a hasznossal, és mindez még legyen közös élmény is! Ha még nem része az életeteknek valamilyen tevékenység az egészségetek érdekében, akkor itt az ideje elkezdni. Még nyárig arra is van időtök, hogy jobb formába hozzátok magatokat. Egymás biztatói, támaszai lehettek, ha olyan mozgásformát választotok, amit együtt is végezhetek.

### **Feladat/program:**

Elmehettek közösen biciklizni, túrázni, futni, de ha csupán sétáltok nagyokat, már akkor is többet tesztek a semminél. Séta közben alkalmatok nyílik nagyokat és jókat beszélgetni is.

***- Ismét egy fix esemény. Ha te a páros férfi tagja vagy, akkor ne felejtsd el a Nőnapot!***

Azt gondolom, hogy itt sem a csokor mérete számít, - egy szál virág is kifejező lehet - csupán a köszöntés, mint gesztus.



2010. április

### **Téma: az apró örömök fontossága**

Sokszor elsiklik az ember olyan dolgok mellett, amelyek tulajdonképpen fontosak, csak a megszokásuk miatt természetesnek vesszük azokat.

### **Feladat/program:**

Kelj fel úgy, minden nap, hogy tudatosan keresed ma is az apró örömeket. Ha a hónap ennek jegyében telik, akkor talán ezt is megszokod, mármint, hogy észrevedd az élet szépségeit. Járj nyitott szemmel, és vedd észre, hogy süt a nap, hogy az emberek rád mosolyognak, hogy a madarak énekelnek, hogy párod megőrül, amikor hazaérsz, és átölel, stb. Hívd fel ezekre párod figyelmét is!

### **Téma: kapcsolatok ápolása rokonokkal, barátokkal, ismerősökkel**

A változatosságra hivatkozva most egy nagyobb létszámú programot javaslok. A társasági életre is szüksége van az embernek, nem kell mindig csak kettesben szórakozni.

### **Feladat/program:**

Ha vannak olyan barátaitok, akikkel szoktatok közös programot szervezni, akkor tegyetek javaslatot, és hívjátok meg azokat a barátokat, akikkel jól érzitek magatokat! Ti ismeritek egymást jól, legyen ez a program olyan, ami megfelel a személyiségeteknek. (Activity-party, vagy karaoke-buli, kártyázás, vagy más társasjáték, esetleg valami kinti program a szabadban, ha már igazi tavaszi idő van.)

## **- Ami már biztos, hogy április 4-én, 5-én Húsvét.**

Van aki, szereti a hagyományos locsolkodós, rokonlátogatós ünnepet, van aki viszont nagyon nem, és ilyenkor valamilyen wellness-szállodába menekül. Döntések belátásotok szerint, persze egyéb kreatív ötletekkel is gazdagíthatjátok az eseménynaptárat, illetve az életeteket.

2010. május

## **Téma: a „MI”-érzések átélése, ha valamit közösen tesztek, vagy közösen elérték valamit**

Fontos, hogy legyenek közös céljaitok is, amin közösen dolgozhattok, és amit közösen élvezhettek is majd. Ezáltal az olyan szükséges tevékenységek, mint például a vásárlás is más színezetet kap.

### **Feladat/program:**

A szokásos mindennapos, vagy hétféligi nagybevásárlásokon túl vannak olyan vásárlások is, amelyek esetleg élvezetesebbek is lehetnek. Ha régóta szeretnétek már valami nagyobb, drágább dolgot, használati cikket, mondjuk egy LCD TV-t, vagy egy új mosógépet, akkor ennek közös megvásárlása, a választás élménye, a hazavitele, a beüzemelése, vagy egy szőnyeg lerakása, egy polc felfúrása... stb. örömteli lehet, hiszen egy közös vágy teljesüléséről van szó.

### **- Május első vasárnapja: Anyák napja**

Ha párod már édesanya, akkor ne felejtkezz meg a köszöntéséről, ha közös gyermeketek van, akkor gyermeketek bevonásával készüljétek valami apró meglepetéssel. Ezen kívül kitűnő alkalom saját születek meglátogatása is, és édesanyáitok köszöntése.

## - **Május 23. 24. egy újabb hosszú hétvége, Pütkösd**

Voltatok már együtt piknikezni? Ha igen, biztos jó ötletnek találjátok ezt megismételni, ha még nem, akkor pedig én javaslom ezt kipróbálásra. Pakoljátok össze az alapkellékeket: pléd, ennivaló, innivaló, esetleg valamilyen játék, amit a szabadban is tudtok végezni (kártya, labda, tollas, stb.), - és irány egy olyan hely, ahol a fű, a napsütés, a szabad ég, és a friss levegő vár rátok! A laptopot, és a munkahelyi gondokat természetesen hagyjátok otthon!

2010. június

## **Téma: egy kis visszatekintés, mérleg, és ezek alapján jövőbeli tervek**

Idézd fel, miért is szerettél bele párodba annak idején. Mi vonzott benne, mik voltak azok a pozitív tulajdonságok, amiket értékelni tudtál benne. Emlékezz vissza esetleg arra a napra, amikor kimondtátok a boldogító igent. Ahhoz képest most hol tart a kapcsolatotok? Készíts egy mérleget legalább gondolatban, de lehet írásban is. Van-e valami teendő, valami, amiben változtatnod/változtatnotok kellene? Miben, és mennyire változtak az érzéseid? Mit tudsz még ebben az évben vállalni, amit párkapcsolatod vonatkozásában véghez szeretnél vinni?

Ha pedig még nem mondtad ki azt a bizonyos „IGEN”-t, akkor azt gondold végig, hogy ezzel kapcsolatban mi a te álláspontod, és hogy esetleg van-e valami mondanivalód párodnak ebben a témában!

## **Feladat/program:**

- A nyár első hónapja az esküvők kedvelt időpontjának is számít.

Lehet, hogy már tudod, de az is lehet, hogy nem, hogy idén számíthatsz-e egy esküvői meghívásra. Vagy akár többre is... Próbáld meg minden előnyét élvezni egy ilyen alkalomnak. A hangulatát, a zenét, a táncot, a finom falatokat, a társaságot stb.

**- *Lehet ebben a hónapban is valami fix esemény, valamelyik családtag, rokon ballagása.***

Ezt sem szereti mindenki egyformán, de ennek is van pozitív oldala. A kapkodás, tolakodás, várakozás után végre le tudtok ülni, beszélgetni régen látott családtagokkal, ha még egy finom ebéd is vár rátok, akkor azt gondolom, nem lesz okotok a panaszra.

2010. július

**Téma: egy hosszabb együttlét, aktív, vagy passzív pihenéssel**

Mindenkinek jár az éves szabadság, nyaralás. Kívánom, hogy legyen benne részetek nektek is. Megújulhat a szexuális életetek is, a szexben is szükséges a változatosság.

**Feladat/program:**

Egy évben legalább egyszer próbáljatok meg hosszabb időt kikapcsolódással, feltöltődéssel tölteni. Remélhetőleg el tudtok utazni valahová, hogy más környezetben élvezhessétek a lustálkodást, vagy a látnivalókat. A szerencsések akár két-három hétre is kiszakadhatnak a mókuskerékből, ezért nem is írok erre a hónapra más példát. Ha már úgy sincs különösebb teendőtök, törekedjete a szexuális életetek megújítására. Ez azért is lesz nyaralás közben egyszerűbb, mert új környezetben egyébként is kicsit más lesz minden, és talán

felszabadultabbak is vagytok ilyenkor. Beszéljétek vágyaitokról egymásnak, és aztán bátran kényeztessétek egymást, úgy ahogy az a másoknak a legjobb.

2010. augusztus

## **Téma: A függőség és függetlenség egészséges egyensúlya**

A közös programokon, tevékenységeken túl fontos az is, hogy külön programokat is szervezzetek magatoknak, vagy hogy teljesen egyedül is tudjatok lenni. Kell időnként pár óra, amikor csak magával foglalkozhat az ember, akár a testének, akár a lelkének az ápolása érdekében.

### **Feladat/program:**

Hagyd magára párodát egy kis időre, ha erre van igénye. Lehet, hogy relaxálni szeretne, vagy csak formába hozni magát egy kis tornával, vagy a fürdőszobában. Ne zavar! Ha nyugodtan szeretne otthon dolgozni, akkor biztosíts neki erre alkalmat, akár még úgy is, hogy elviszed a gyerekeket valahová. Ha pedig barátokkal, barátnőkkal szervez külön programot, akkor oda is nyugodt szívvel engedd el. Ha megpróbálnád magadhoz láncolni, akkor azzal csak ártanál a kapcsolatotoknak.

## **Téma: közös főzés után együtt enni**

Ha a mindennapos, szükséges rutintevékenységeket együttesen látjátok el, akkor nem érzitek majd annyira feladatnak, kényszernek, sokkal inkább szórakoztatónak, kellemesnek.

## **Feladat/program:**

- Javaslatom például a közös főzés. A részteendőket egymás között felosztva, időt is spóroltok, és közben egymással is tudtok lenni picit. Vagy csupán lepjétek meg egymást egy saját készítésű, de speciálisan pároznak szánt koktéllal.

- A nyári kánikulában biztos jólesne egy fagyis a közeli cukrászdában. Kettesben is nagyon vonzó esemény egy fagyikehely, de persze, ha gyerekeitek is vannak, akkor ők is értékelni fogják az ötletet, hogy ebéd után a család sétáljon el a környék legtutibb cukrászdájába.

## **- augusztus 20. Állami ünnepünk**

Biztos jó néhány program közül választhattok, hogy hol töltitek ezt a napot, esetleg hová mentek este tűzijátékot nézni.

2010. szeptember

## **Téma: Rend a lelke mindenek**

Egy közös nagytakarítás, őszi lomtalanítás is nagyon hasznos dolog. Elkezdni biztos nehéz, de a végére még jól is érezheted magad. Kitűnő alkalom nyílik eközben, hogy a feladatok megosztását esetleg újratárgyaljátok.

## **Feladat/program:**

Zenei kíséret mellett esetleg egy borongósabb napon a lakáson belül, vagy egy napsütéses napon a házon kívül, vagy a pincéből, padlásról... - de mindenesetre szánjatok erre időt, hogy a felesleges dolgokat selejtezzétek le, dobjátok ki, vagy ajándékozzátok el.

Biztosan lesznek olyan tárgyak, amiktől nem tudsz majd megválni, de valószínűleg meg is könnyebbülsz majd, ha egy halom papírtól, ruhától, cipőtől, bútordaraboktól megválhatsz, és nem foglalják már a lakásban a helyet. Pakolás közben beszéljétek meg, hogy a mostani munkamegosztás megfelel-e mindkettőtöknek, szükséges-e esetleg valamilyen változtatás ezen a téren, és mi lenne az elfogadható rendszer. Miben vagytok hajlandók újabb kompromisszumokra, és milyen teendőket tudtok még magatokra, vagy átvállalni.

2010. október

## **Téma: egyéni célok megfogalmazása, odafigyelés a másokra**

Ez a hónap szóljon az egyéni célokról saját magad, és párod vonatkozásában is.

### **Feladat/program:**

Ha elérted eddigi céljaidat, akkor folyamatosan tűzz ki újakat, ami ösztönzőleg fog hatni rád, és biztosítja, hogy fejlődj, és megvalósíthasd álmaidat. Ezen felül figyelj oda párod egyéni céljaira is, légy nagyon kíváncsi, és érdeklődő partnered vágyai, álmai iránt, és azok iránt az események iránt is, amik akkor történnek meg veled, amikor nem vagytok együtt.

Tudatosan figyelj erre ebben a hónapban, hogy te is megfogalmazhasd a terveidet, illetve beszéltesd vágyairól párodat is, persze külön alkalmakat szánjatok erre, hogy mindketten úgy érezzétek, hogy figyel rá a másik, és nem magával van elfoglalva. Fejezd ki érdeklődésedet, majd támogatásodat.

## **Téma: dicséret, bókok**

Párod önbizalmát Te is növelheted egy kis odafigyeléssel, kedvességgel.

### **Feladat/program:**

Dicsérd meg őt, amilyen gyakran csak lehetőséged nyílik rá! Jólesik hallani, ha valaki elismeri tetteinket, kifejezi megbecsülését, vagy csodálatát, büszkeségét. Tegyéi eszerint. Ez lehet egy egyszerű bók, ha hazajött a fodrásztól, vagy ha csinosan fel van öltözve, vagy főzött valami finomat.

Ha munkahelyén ér el sikereket párod, akkor szintén ne felejtse elmondani milyen büszke vagy rá, vagy ha bármilyen kitűzött célját elérte, például lefogyott néhány kilót, vagy leszokott a dohányzásról. Ha szakemberként megszerelt otthon valamit, vagy kérés nélkül rendet rakott a cuccai között, akkor azzal növeled meg e tette megismétlésének valószínűségét, ha megdicséred, és megköszönöd, hogy megtette.

2010. november

## **Téma: konfliktuskezelés**

Ha van valami, ami már régóta nem tetszik, vagy bánt ne halogasd tovább – beszéljétek meg!



### **Feladat/program:**

Kezdeményezz egy beszélgetést, és légy őszinte! Mutasd ki kompromisszumkészségedet is, aztán keressetek megoldást, közelítsétek az álláspontokat, elképzeléseket!

### **Téma: lustaság fél egészség**

Van, hogy az ember nem vágyik sehová, novemberben az időjárás is elősegítheti ezt az érzést (hideg van, az eső is esik...).

### **Feladat/program:**

Ne is törődj vele, vegyetek elő egy DVD-filmet, és nézzétek meg együtt. Jól fog esni, ha egymáshoz bújva egy olyan filmet megnézni, amit már esetleg láttatok is együtt, vagy már terveztétek, hogy meg szeretnétek nézni majd.

2010. december

### **Téma: a karácsony jegyében**

Ez a hónap valószínűleg a karácsonyról és a Mikulásról fog szólni. A készülődésről, az ajándékok vásárlásáról, becsomagolásáról.

### **Feladat/program:**

- Próbáljatok meg közösen részt venni a készülődésben, és figyeljetek arra is, hogy a szeretet legyen a leghangsúlyosabb szereplő ebben az időszakban különösen, és ezek után is az életetekben.

## **Téma: még egy kis szórakozás**

- Egy közös korcsolyázás, vagy szánkózás, hógolyózás is romantikus tud lenni, vidámságot hozhat, örömet, ne tagadjátok meg a jót magatoktól.
- Szilveszter, az év utolsó napja: közös legyen a választás, a döntés, hogy hol töltitek, kikkel, milyen helyen, és aztán érezzétek jól magatokat!

## **Zárásként még néhány szempontra hívnám fel a figyelmedet:**

- bátran készülj meglepetésekkel,
- de azért ne nyomd el párodat úgy, hogy mindent eldöntesz helyette, a fontosabb döntéseket az eseményeket illetően is hozzátok meg közösen.
- Más a helyzet gyerekekkel, mint nélkülük,
- és persze nincs két egyforma páros sem. Ti egy egyedi és megismételhetetlen kettőst alkottok, a saját igényeitekhez, életetekhez alakítsátok a naptár tartalmát. Töltsétek fel számotokra megfelelő élménydús programokkal.

**Az összeállítás is izgalmas lehet, de az átéléséhez kívánok sok sikert!**

## Január

Romantikus vacsora .....

## Február

Zenés – táncos szórakozóhely, mozi, Valentin-nap.....

Torkos Csütörtök (előre foglaljátok le) .....

## Március

Közös testmozgás.....

nőnap.....

## Április

Apró örömök észrevétele.....

barátokkal közös program, Húsvét.....

## Május

Anyák napja.....

Pünkösdi piknik a szabadban.....

## Június

Ballagás.....

## Július

nyaralás.....  
kerti parti szervezése.....  
.....  
.....

## Augusztus

közös főzés.....  
augusztus 20.....  
.....  
.....

## Szeptember

lomtalanítás.....  
közös nagytakarítás.....  
.....  
.....

## Október

tervek célok.....  
dícséret jegyében.....  
.....  
.....

## November

filmnézés, lustálkodás.....  
.....  
.....  
.....

## December

Mikulás, Karácsony.....  
Szilveszter, korcsolyázás, szánkózás.....  
.....  
.....

**Még egyszer a legfontosabb szabály:**

**Ne csak olvasd, cselekedj is!**

**Segítség másokon is!**

**Küld tovább (vagy irányítsd a Blogra:  
<http://parkapcsolatszerviz.blog.hu>) ezt a tanulmányt  
azoknak az ismerőseidnek, akiknek tudod, hogy  
párkapcsolati problémáik vannak.**

Ez az e-book szabadon terjeszthető, (viszont nem módosítható) azzal a kikötéssel, hogy a szerző nevének feltüntetése mellett a mű eredeti megjelenésének helyére a <http://parkapcsolatszerviz.blog.hu> linknek kell mutatnia.

---

Borító, arculat: Györgydeák László [www.hdwstudio.com](http://www.hdwstudio.com) info@hdwstudio.com