GRATIS MALL · KÄRLEKSKARTAN

30 samtalskort för par

Skriv ut, klipp och dra ett kort i taget

Trettio nya frågor för er två. Kort 1–10 värmer upp, kort 11–20 handlar om hur ni fungerar ihop och kort 21–30 går lite djupare. Inga poäng, inga fel svar – bara två som lyssnar på varandra.

Så använder ni mallen

1. Skriv ut korten i A4, i verklig storlek, och klipp längs de streckade linjerna.
2. Lägg korten i tre högar (1–10, 11–20, 21–30) och börja med den lätta.
3. Ta ett eller två kort en vanlig kväll, fler en dejtkväll.

Hela guiden: parterapiovningar.com/samtalskort-for-par/

Spelregler

1. **En fråga i taget – och båda svarar**
   Den som drar kortet läser högt och svarar först. Sedan svarar den andra på samma fråga.
2. **Lyssna för att förstå**
   Inga råd och inga rättelser. Ställ hellre en följdfråga: Hur menar du? Berätta mer.
3. **Pass är alltid tillåtet**
   Säg pass eller inte ikväll utan att förklara varför. Kortet går tillbaka i leken.
4. **Mobilerna i ett annat rum**
   Även om ni bara ska prata en kvart.
5. **Det som sägs vid korten stannar där**
   Använd aldrig ett svar som ammunition i ett senare bråk.
6. **Sluta medan det är trevligt**
   Avsluta innan någon av er är trött och tacka varandra, gärna med en kram.

> Om ett kort gör ont: säg det högt, bekräfta innan ni förklarar och ta en paus om det blir för hett. Parkera kortet till en bestämd dag – och kom tillbaka. Slutar samma frågor alltid i bråk kan familjerådgivning vara nästa steg.

SAMTALSKORT

Vilket ljud, vilken doft eller vilken smak får dig att känna dig hemma?

1

SAMTALSKORT

Hur såg en perfekt lördag ut när du var tio år?

2

SAMTALSKORT

Vilken låt skulle passa som ledmotiv till vårt senaste år?

3

SAMTALSKORT

När skrattade du senast så mycket att du inte kunde sluta?

4

SAMTALSKORT

Vad gör en helt vanlig tisdag riktigt bra för dig?

5

SAMTALSKORT

Vilken av mina ovanor har du i hemlighet börjat tycka om?

6

SAMTALSKORT

Vilken sak i vårt hem säger mest om vilka vi är?

7

SAMTALSKORT

Vilken liten tradition skulle du vilja att vi hittade på?

8

SAMTALSKORT

Om vi fick en ledig vecka utan krav, hur skulle den se ut för dig?

9

SAMTALSKORT

Vad tänkte du om mig första gången vi sågs – och vad ser du annorlunda nu?

10

SAMTALSKORT

Vilket beslut som vi fattat tillsammans är du gladast över?

11

SAMTALSKORT

Vad hoppas du att andra märker när de ser oss två tillsammans?

12

SAMTALSKORT

När kände du dig senast stolt över mig – och hann du säga det?

13

SAMTALSKORT

Vad är du mest nyfiken på hos mig just nu?

14

SAMTALSKORT

Vilken gång har jag förstått dig utan att du behövde förklara?

15

SAMTALSKORT

Vad skulle du vilja göra oftare, men tror att jag inte är intresserad av?

16

SAMTALSKORT

Vad önskar du att vi gjorde annorlunda de morgnar när allt går för fort?

17

SAMTALSKORT

Vad lärde du dig om att visa kärlek av de vuxna omkring dig som liten?

18

Klipp längs de streckade linjerna

SAMTALSKORT

Vilken fråga önskar du att jag ställde oftare till dig?

19

SAMTALSKORT

Vad gör jag som får dig att andas ut efter en lång dag?

20

SAMTALSKORT

Vilka ord från mig skulle du vilja spara och läsa igen en dålig dag?

21

SAMTALSKORT

Hur märker du att du börjar bli irriterad på mig – och vad hjälper då?

22

SAMTALSKORT

Vilket samtal mellan oss minns du som en vändpunkt?

23

SAMTALSKORT

Är det något vi skämtar om som du egentligen vill att vi slutar med?

24

SAMTALSKORT

Vad tycker du att vi är för hårda mot varandra om?

25

SAMTALSKORT

Vilken del av dig själv har du blivit snällare mot med åren?

26

SAMTALSKORT

Vilken av dina drömmar skulle du vilja att jag frågade mer om?

27

SAMTALSKORT

Vad är det mest omtänksamma någon gjort för dig, och varför fastnade det?

28

SAMTALSKORT

Vad skulle du vilja att vi firade mer, även om det är litet?

29

SAMTALSKORT

Vilket löfte, stort eller litet, vill du att vi ger varandra ikväll?

30

Har ni fått smak för samtalen?

De här 30 korten är ett smakprov. Kärlekskartan har fyra gånger så många kort, fler sorters kort och ett program som tar er vidare steg för steg.

- 120 kort i sex kategorier – samtal, utmaningar, drömmar och närhet
- Spelbräde med 47 rutor, kategoritärning och snurra
- Övningsbok med ett program på åtta veckor
- På svenska, baserat på Gottman, EFT och KBT

Se hela Kärlekskartan

parterapiovningar.com/produkt/karlekskartan-parterapi-ovningar

Digital produkt – ladda ner direkt och skriv ut hemma. Går också bra att ge bort.