GRATIS MALL · KÄRLEKSKARTAN

Starta själv – när du vill börja före din partner

Fem övningar på egen hand, ett samtalsmanus och en plan om svaret blir nej

Du kan börja arbeta med er relation även om din partner inte är redo än. Den här mallen hjälper dig att se din egen del av mönstret, att förbereda en inbjudan som går att säga ja till och att veta vad du gör om svaret blir nej.

Så använder ni mallen

1. Skriv ut mallen och ha den nära till hands, gärna i en låda där bara du tittar.
2. Gör en övning i taget. Ge varje övning några dagar innan du går vidare.
3. Fyll i manuset i Del 2 innan du pratar med din partner – inte efteråt.
4. Var snäll mot dig själv. Du tränar nya steg, och nya steg är ovana i början.

Hela guiden: parterapiovningar.com/parterapi-sjalv/

Del 1: Fem övningar på egen hand

Allt här ligger i dina händer. Bocka av när du har provat.

- [ ] ÖVNING 1
Kartlägg er dans
Skriv ner tre tillfällen den här veckan när det gick snett. Vad gjorde du? Vad gjorde din partner sedan? Leta efter mönstret, inte efter den skyldiga.

- [ ] ÖVNING 2
Skriv om ett klagomål
Välj något som irriterar dig och skriv om det till: Jag känner … när … och jag skulle vilja … Säg meningen högt en gång, i ett lugnt läge.

- [ ] ÖVNING 3
Fånga tre inviter om dagen
Lägg märke till när din partner söker kontakt – en kommentar, en blick, en fråga. Vänd dig mot hen och svara, även om det bara blir kort.

ÖVNING 4

Säg ett konkret tack varje kväll

Nämn en sak din partner gjorde under dagen som du uppskattar. Var specifik: inte du är bra, utan tack för att du lagade middag när jag var trött.

ÖVNING 5

Öva pausen

Bestäm i förväg vad du säger när du blir för upprörd för att lyssna. En mening som lovar att du kommer tillbaka. Använd den minst en gång.

Övning 1 – tre tillfällen jag lade märke till den här veckan:

Övning 4 – tre tack jag sa, och hur de togs emot:

Mitt vanliga steg när det börjar gå snett:

Det steg jag vill prova i stället:

Min pausmening:

> Tips: Du behöver inte berätta att du gör övningarna. Låt förändringen synas först. Det säger ofta mer än att förklara den.

Del 2: Ditt samtalsmanus

Fem steg. Fyll i med dina egna ord innan du pratar.

Ordningen är viktigare än orden: först trygghet, sedan längtan, sedan ett litet förslag. Läs igenom exemplen och skriv sedan din egen version på raderna under.

1. **Öppna mjukt och be om tid**
   Till exempel: Har du en stund i helgen? Det handlar om oss, inte om att du har gjort fel.
2. **Säg vad du längtar efter**
   Till exempel: Jag saknar våra långa samtal. Jag vill att vi ska ha det bra ihop.
3. **Visa din egen del**
   Till exempel: Jag märker att jag drar mig undan när jag är stressad. Det jobbar jag med.
4. **Ge ett litet, konkret förslag**
   Till exempel: Kan vi prova tre samtal, eller en kväll i veckan med övningar hemma? Du får välja.
5. **Lämna utrymme**
   Till exempel: Du behöver inte svara nu. Vi kan prata igen på söndag.

1. Så vill jag öppna:

2. Det här längtar jag efter:

3. Min egen del som jag jobbar med:

4. Mitt förslag (gärna två alternativ att välja mellan):

5. Så lämnar jag utrymme:

Del 3: Om svaret blir nej

Ett nej betyder ofta inte så här, eller inte nu.

Om hen säger	Kan du svara
Så allt är mitt fel?	Nej. Jag tror att vi båda har fastnat. Jag vill hitta ut ur det med dig.
Vi har det väl bra?	Mycket är bra. Därför vill jag ta hand om det som skaver nu.
Jag vill inte prata med en främling.	Då kan vi börja hemma, bara vi två.
Jag har inte tid.	Kan vi börja med en halvtimme i veckan? Du väljer dag.

1. **Tacka och backa**
   Säg okej, tack för att du lyssnade. Argumentera inte.
2. **Fortsätt med Del 1**
   Synlig förändring i vardagen övertygar bättre än ord.
3. **Gå själv om du behöver**
   Boka enskilda samtal och säg öppet varför du går.
4. **Fråga igen om några veckor**
   Kom tillbaka med ett mindre förslag än förra gången.

Min plan de kommande fyra veckorna:

Ungefär när jag frågar igen, och med vilket förslag:

> Viktigt: Om du är rädd för din partner, blir hotad, kontrollerad eller utsatt för våld är parterapi inte rätt väg. Sök stöd för din egen skull, till exempel via 1177.

Redo att fortsätta tillsammans?

Den här mallen hjälper dig att börja själv. Kärlekskartan är gjord för att ni ska kunna fortsätta tillsammans – åtta veckor, steg för steg, hemma.

- Övningsbok med 8 veckors program, från kommunikation till framtiden
- 120 samtals- och utmaningskort i 6 kategorier
- Spelbräde, tärning och mikro-utmaningar för kvällar ihop
- Direkt nedladdning – skriv ut hemma eller använd digitalt

Se hela Kärlekskartan

parterapiovningar.com/produkt/karlekskartan-parterapi-ovningar

Digital produkt på svenska. Ingen prenumeration.