GRATIS MALL · KÄRLEKSKARTAN

Tankedagbok vid relationsångest

Ett litet nästa steg i er egen takt

En enkel tvåveckorsöversikt, fyra steg när tvivlet dyker upp och en tydlig väg till professionellt stöd.

Hela guiden: parterapiovningar.com/relationsangest/

Fyra steg när tvivlet kommer

1. **Lägg märke till**
   Skriv en kort mening om vad som hände, utan att bedöma hela relationen.
2. **Skilj tanke från händelse**
   Vad såg eller hörde du? Vad lade tanken till?
3. **Välj nästa handling**
   Återgå till något vardagligt eller boka ett lugnt samtal om ett konkret problem.
4. **Avsluta reflektionen**
   Låt anteckningen vara ofärdig. Sök inte ett helt säkert svar genom att skriva mer.

> **Mallen är inte behandling. Använd den kort och avgränsat, inte varje gång en tanke dyker upp. Om skrivandet blir en kontrollritual: lägg undan mallen och sök professionellt stöd.**

Vecka 1 - några korta anteckningar

Använd en rad vid en vald stund. Alla dagar behöver inte fyllas i. Lämna känslor och tankar utan slutgiltig slutsats.

Dag / situation	Tanke som dök upp	Vad gjorde jag?	Vad märkte jag efteråt?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Vecka 2 - samma begränsade format

Dag / situation	Tanke som dök upp	Vad gjorde jag?	Vad märkte jag efteråt?
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

Sök vårdcentral eller psykolog om oron eller kontrollbeteenden tar mycket tid eller begränsar livet. Läs 1177.se om OCD. Konkreta gränsöverträdelser ska inte avfärdas som ångest.

Vid hot, våld, kontroll eller rädsla: använd inte gemensamma hemövningar. Sök individuellt stöd via vårdcentral, socialtjänst eller stödjour. Ring 112 vid akut fara. Se 1177.se.

Bygg vardaglig kontakt i er egen takt

Kärlekskartan samlar övningar för kommunikation, tillit och närhet i ett program för 8 veckor. Använd det som samtalsmaterial, aldrig som kontroll av om kärleken är rätt.

- Ett program för 8 veckor med övningar och veckoteman
- 120 spelkort i 6 kategorier
- Byggt på Gottman, EFT och KBT
- 3 PDF på svenska för utskrift och digitalt bruk, utan prenumeration

Se samtalsövningarna i Kärlekskartan

parterapiovningar.com/produkt/karlekskartan-parterapi-ovningar

Digital produkt på svenska. Ingen prenumeration. Materialet ersätter inte professionell hjälp.