GRATIS MALL · KÄRLEKSKARTAN

Kan vi gå vidare? Tre samtal efter otrohet

Ett litet nästa steg i er egen takt

Tre samtalsblad med plats för bådas perspektiv, signaler att uppmärksamma och stödvägar.

Hela guiden: parterapiovningar.com/forlata-otrohet/

1. Vad behöver vara tydligt nu?

1. Vilken konkret fråga behöver vi få klarhet i?

DEN SOM SVEK

DEN SOM BLEV SVIKEN

2. Vad behöver jag för att nästa samtal ska kännas tryggt?

DEN SOM SVEK

DEN SOM BLEV SVIKEN

> Förlåtelse är inget löfte ni måste ge. Ansvar för otroheten ligger hos den som valde att vara otrogen.

2. Vad behöver ändras i handling?

1. Vilken handling skulle visa ansvar framåt?

DEN SOM SVEK

DEN SOM BLEV SVIKEN

2. Vilken gräns behöver jag kunna uttrycka och få respekterad?

DEN SOM SVEK

DEN SOM BLEV SVIKEN

3. Vad kan jag ärligt lova, och vad kan jag inte lova?

DEN SOM SVEK

DEN SOM BLEV SVIKEN

En liten överenskommelse och när vi följer upp:

3. Vill vi försöka, och med vilket stöd?

1. Vad talar för att jag vill försöka?

DEN SOM SVEK

DEN SOM BLEV SVIKEN

2. Vad behöver jag tänka vidare på utan press?

DEN SOM SVEK

DEN SOM BLEV SVIKEN

Uppmärksamma	Prata om
Ansvar i handling	Följs överenskommelser? Finns utrymme för bådas frågor?
Press eller nya lögner	Stanna upp. Ni behöver inte fortsätta övningen eller lova försoning.
Behov av stöd	Kontakta familjerådgivning eller en behandlare för bedömning.

> 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.

Ett nästa steg när ni båda är redo

Ni behöver inte lösa allt på en kväll. Om ni vill arbeta vidare tillsammans innehåller Kärlekskartan ett program för 8 veckor och 120 spelkort på svenska.

- 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 övningarna i Kärlekskartan

parterapiovningar.com/produkt/karlekskartan-parterapi-ovningar

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