GRATIS MALL · KÄRLEKSKARTAN

Vårt minne och vår nästa stund

En enkel plan för er årsdag

Ett gratis blad för att välja ett minne, en gåva eller aktivitet och en plan som går att genomföra. Anpassa efter er budget och ork.

Så använder ni mallen

1. Bestäm vilken dag eller händelse ni vill uppmärksamma.
2. Utgå från ett minne och ett aktuellt önskemål.
3. Gör planen konkret och skriv ett enklare alternativ.

Hela guiden: parterapiovningar.com/arsdag-present/

1. Det vi vill minnas

Det här vill jag eller vi uppmärksamma:

Ett minne som fortfarande betyder något:

Något jag uppskattar hos dig i dag:

> Ni behöver inte köpa något eller fira på ett visst sätt. Välj det som passar er båda.

2. Det vi vill göra

Vår idé och en omfattning som känns lagom:

Datum och vem som ordnar det praktiska:

Ett enklare alternativ om planen behöver ändras:

3. En hälsning framåt

Det här vill jag ge mer plats åt med dig:

> En present kan fira det fina men ersätter inte ansvar för sådant som behöver förändras.

Låt en fin stund bli något ni återvänder till

Vill ni fortsätta med frågor, uppskattning och gemensamma övningar även efter firandet? Utforska Kärlekskartan och välj ett upplägg som passar er vardag.

- 8 veckor med övningar och veckoteman
- 120 samtalskort i 6 kategorier
- 3 PDF på svenska för utskrift och digitalt bruk
- Ingen prenumeration

Se hela Kärlekskartan

parterapiovningar.com/produkt/karlekskartan-parterapi-ovningar

Självguidat material som inte ersätter professionellt stöd.