GRATIS MALL · KÄRLEKSKARTAN

Frågor om gränser och tillit

Sortera vad du vet, vad du behöver fråga och vad du vill nu

Använd mallen själv först. Den hjälper dig att formulera frågor men avgör inte om något räknas som otrohet. Dela bara det du vill och känner dig trygg med.

Så använder ni mallen

1. Skilj konkreta uppgifter från antaganden.
2. Välj de frågor som behövs för ditt nästa beslut.
3. Formulera en gräns och ett litet nästa steg.

Hela guiden: parterapiovningar.com/emotionell-otrohet/

1. Vad behöver bli tydligt?

Det jag vet om kontakten:

Det jag tolkar eller är rädd för:

Överenskommelser som berörs:

2. Frågor inför ett samtal

Vad jag behöver veta om det som hände:

Vad jag behöver veta om kontakten nu:

En gräns jag vill uttrycka:

Stöd jag vill ha för egen del:

3. Ett nästa steg

Nästa sak jag vill göra:

När och hur jag följer upp:

> Du behöver inte lova att stanna eller förlåta. Vid rädsla, hot eller kontroll: sök individuellt stöd. Ring 112 vid akut fara.

Välj nästa steg med omtanke om er båda

Den fria mallen hjälper dig att sortera frågor och gränser. Om båda vill öva vidare kan Kärlekskartan ge en struktur med 8 veckor, 120 kort i 6 kategorier och 3 PDF på svenska. Ingen prenumeration. Vid svåra svek kan professionellt stöd behövas.

- 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.