GRATIS MALL · KÄRLEKSKARTAN

Vår lilla plan för kvalitetstid

Välj en stund som passar en vanlig vecka

Ni behöver inte fylla kalendern. Välj en enkel idé, en reserv och en fråga att ställa efteråt.

Så använder ni mallen

1. Skriv först var för sig vad ni längtar efter.
2. Välj en idé som båda vill prova.
3. Fördela förberedelserna och följ upp utan poäng.

Hela guiden: parterapiovningar.com/kvalitetstid/

1. Det här skulle vi uppskatta

Vilken sorts stund vill jag ha den här veckan?

Vad har jag ork för, och vad behöver vänta?

Vilken av artikelns idéer vill vi prova?

> En gemensam stund ska vara en inbjudan. Båda får föreslå något annat.

2. Gör plats och följ upp

När vill vi prova, och vem ordnar vad?

Vilken mindre reserv passar om planen ändras?

Vad hjälpte oss att känna kontakt?

Vad vill vi ändra eller upprepa nästa gång?

> Ni behöver inte göra alla 40 idéer. Välj det som känns meningsfullt för er.

Låt nästa stund börja med en fråga

Kärlekskartan innehåller åtta veckoteman, 120 samtalskort och tre PDF på svenska. Använd materialet i er egen takt när ni båda vill avsätta tid för relationen.

- 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.