GRATIS MALL · KÄRLEKSKARTAN

Från tolkning till samtal

Ett arbetsblad om små handlingar och tydliga gränser

Skriv vad du vet, vad du tolkar och vad du vill fråga. På nästa sida finns plats för en ömsesidig överenskommelse.

Så använder ni mallen

1. Välj en aktuell situation, inte en lista över partnerns fel.
2. Fyll i den första sidan själv om det känns lättare.
3. Använd den andra sidan tillsammans endast om båda vill.

Hela guiden: parterapiovningar.com/mikrootrohet/

1. Sortera det som skaver

Det här observerade jag:

Den här betydelsen gav jag det:

Det här vet jag ännu inte:

Den här frågan vill jag ställa:

> En känsla förtjänar respekt. En tolkning kan ändå behöva ändras när mer information kommer fram.

2. Vad vill vi vara tydliga med?

Vad vill var och en kunna känna sig fri att göra?

Vilken handling vill vi komma överens om?

Gäller överenskommelsen båda och kan båda säga nej?

När vill vi följa upp hur det känns?

> Det här är ett samtalsstöd, inte ett bevisformulär eller ett krav på att dela lösenord.

Gör plats för tydlighet i vardagen

Vill ni fortsätta prata om era behov erbjuder Kärlekskartan ett åttaveckorsprogram och 120 samtalskort. Använd materialet som stöd för gemensam reflektion, inte som ett test av om partnern är trogen.

- 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.