GRATIS MALL · KÄRLEKSKARTAN

Vad vill vi komma överens om?

Ett frivilligt samtalsblad om relationsform

Skriv dina egna önskemål, jämför vad ni vill och låt obesvarade frågor förbli tydliga. Bladet är en samtalsstart, inte ett kontrakt eller samtycke.

Så använder ni mallen

1. Fyll först i dina egna tankar utan att försöka ge rätt svar.
2. Dela bara det du vill; ett nej behöver inte förhandlas bort.
3. Skriv tydligt vad som fortfarande gäller medan ni funderar.

Hela guiden: parterapiovningar.com/oppet-forhallande/

1. Mina egna önskemål

Det här vill jag själv, utan att gissa vad du önskar:

Det här vill jag inte delta i:

Det här behöver jag mer tid eller information om:

> Båda får säga nej eller ändra sig. Använd inte bladet för att övertala någon.

2. Det vi vet och det som är öppet

Det här vill vi båda just nu:

Tid, privatliv och information vi behöver prata mer om:

Det här har vi inte bestämt:

Så tar vi hänsyn till andra berördas val och integritet:

> En överenskommelse mellan två kan inte ge samtycke åt någon annan. Sök eget stöd om du känner rädsla eller press.

Ge plats åt det ni faktiskt vill säga

När båda vill arbeta med sin kommunikation kan Kärlekskartan ge samtalen en struktur. Materialet är utformat för två personer och ersätter inte stöd med särskild kunskap om flersamma relationer.

- 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.