GRATIS MALL · KÄRLEKSKARTAN

En liten vana för mer trygghet

Välj en situation och ett avtal som båda kan hålla

En enkel arbetsmall för att beskriva vad ni behöver och prova en liten förändring. Den bedömer ingen anknytningsstil. Fyll i var för sig först och välj sedan ett frivilligt gemensamt försök.

Så använder ni mallen

1. Beskriv en vardaglig situation utan att tolka den andra.
2. Skriv ett litet avtal som båda vill prova.
3. Följ upp efter några dagar och justera en sak.

Hela guiden: parterapiovningar.com/otrygg-anknytning/

1. Vad blir svårt för oss?

1. **En situation där jag blir osäker:**

PERSON 1 | PERSON 2

2. **Det jag brukar tänka eller göra då:**

PERSON 1 | PERSON 2

3. **Ett tydligt besked jag skulle uppskatta:**

PERSON 1 | PERSON 2

> Skilj på känslan och slutsatsen om den andra. Ett önskemål behöver lämna utrymme för ett ärligt svar.

2. Vårt gemensamma försök

Situationen vi väljer:

Vårt avtal i en mening:

Min del och din del:

När vi följer upp:

3. Vad märkte vi?

Ett tillfälle som blev lättare:

En sak vi vill ändra eller förenkla:

> Använd bara gemensamma övningar när båda vill och känner sig trygga. Vid rädsla, hot eller kontroll: sök individuellt stöd.

Fortsätt bygga en vardag med mer kontakt

Arbetsbladet hjälper er att välja en liten förändring. Med Kärlekskartan kan ni fortsätta genom 8 veckor med övningar och 120 kort i 6 kategorier. De 3 PDF-filerna används digitalt eller skrivs ut. Ingen prenumeration och inget löfte om en viss anknytningsstil.

- 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.