GRATIS MALL · KÄRLEKSKARTAN

Det vi vill vårda

Uppskatta, sakna och önska utan att sätta poäng

Ett gratis blad för konkreta exempel på omsorg och behov. Använd det som samtalsstart, inte som ett test på kärlek.

Så använder ni mallen

1. Skriv egna exempel från vardagen.
2. Lyssna på varandras behov utan att räkna tjänster.
3. Välj högst en liten förändring att prova.

Hela guiden: parterapiovningar.com/tecken-pa-akta-karlek/

1. Min upplevelse

En handling jag uppskattade nyligen:

Något jag saknar eller vill förstå bättre:

Ett litet önskemål för nästa vecka:

> Starka känslor kan inte mätas med ett arbetsblad. Dina behov av respekt och trygghet är viktiga.

2. Det vi hör och vill prova

Det här hörde jag att du uppskattar:

Det här vill du ha mer plats för:

Det här vill vi båda prova:

När följer vi upp och vad vill vi fråga då?

> Ingen behöver svara rätt eller lova mer än hen vill. Vid rädsla eller kontroll: sök eget stöd.

Vårda det ni vill se mer av

Vill ni ge uppskattning och samtal en återkommande plats? Kärlekskartan samlar åtta veckors material och 120 samtalskort i tre PDF på svenska.

- 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.