GRATIS MALL · KÄRLEKSKARTAN

Vår gränskarta

Ett samtalsblad om trohet, val och ömsesidiga överenskommelser

Sortera två konkreta situationer och formulera vad ni vill komma överens om. Arbetsbladet är gratis och går att använda var för sig före samtalet.

Så använder ni mallen

1. Välj en lugn stund när båda vill delta.
2. Skriv först var för sig och läs sedan upp det ni vill dela.
3. Hoppa över frågor som känns olämpliga; bladet är inget kontrakt.

Hela guiden: parterapiovningar.com/vad-raknas-som-otrohet/

1. Vad menar jag?

Beskriv handlingar och behov, inte personlighet.

Situation ett: vad skulle kunna hända?

Vilken förväntan har jag i den situationen?

Vad skulle jag vilja förstå om din syn?

> Privatliv och nära vänskap är inte i sig ett svek. Ingen behöver lämna ut en annan persons förtroenden.

2. Vad väljer vi tillsammans?

Det här är vi båda överens om:

Det här är fortfarande oklart:

Så tar vi upp en förändrad önskan innan vi agerar:

När vill vi återvända till samtalet?

> Båda får säga nej. Vid rädsla, hot eller kontroll: prioritera eget stöd framför ett gemensamt arbetsblad.

Fortsätt med ett gemensamt samtal i taget

Kärlekskartan samlar ett åttaveckorsprogram och 120 samtalskort på svenska. Välj material om kommunikation och tillit om ni vill fortsätta utforska era behov. Det ersätter inte stöd efter ett allvarligt svek.

- 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.