



Harjoitus: Eromme syyt

Tukea erotilanteeseen

Tavoite:

Opit tarkastelemaan realistisesti niitä syitä, mitkä saattoivat johtaa eroon.

Ohje:

Saattaa olla, että mielesi ajautuu eron jälkeen muistelemaan vain hyviä asioita suhteenne ajalta. Siksi on hyvä ajoittain muistuttaa itseään niistä asioista, jotka johtivat eroon.

Kirjoita ylös kaikki asiat, jotka eivät toimineet suhteessanne. Mieti, mitä riitoja teillä oli. Mieti, miten vähän tarpeesi tulivat tyydyttyiksi. Saitko rakkautta, kosketusta ja läheisyyttä? Mieti myös, mitä sinä kaipaisit mahdollisessa tulevassa parisuhteessasi. Mitä siinä olisi toisin?

Mitkä asiat eivät toimineet suhteessamme:

Esimerkiksi: Minusta tuntui usein, että mielipiteilläni ei ollut väliä.

Mitkä asiat tulevassa suhteessani olisivat toisin:

Esimerkiksi: Haluan, että minua kuunnellaan aidosti.