



Harjoitus: Myötätuntoinen tarina parisuhteestani

Tukea erotilanteeseen

Tavoite

Opit katsomaan parisuhteesi tarinaa ja osapuolia myötätuntoisesti. Kirjoittamisen avulla opit ajattelemaan erostasi armollisemmin.

Ohje

Kirjoita nyt sama tarina uudelleen siten, että yrität tuntea mahdollisimman paljon myötätuntoa itseäsi ja puolisoasi kohtaan.

Tämän tarinan kirjoittaminen voi olla vaikeaa, jos olet jätetty osapuoli. Jos et pysty tekemään sitä nyt, voit yrittää tehdä sen myöhemmin.

Aloita tarina samalla tavalla, mutta kirjoita se nyt miettien koko ajan, miten voisit olla myötätuntoisempi sekä itseäsi että puolisoasi kohtaan. Mieti näkökulmianne ja suhtautumistanne hyviin ja haastaviin hetkiin.

Parisuhteeni tarina, kun olen myötätuntoisempi

Tapasimme

Tutustuimme ja ihastuimme



Seurustelimme

Suhteesta tuli virallinen

Perheemme kasvoi

Koimme hyviä aikoja ja vaikeita aikoja

Selvisimme haasteista



Eroa alettiin pohtia

Erosta tuli virallinen

Eron jälkeen