



# Övning: Korrigerande samtal om att uttrycka känslor

---

## Mål

Ni lär er att uttrycka era känslor för varandra.

## Anvisning

Sätt ord på dina bra känslor för din partner.

Lär dig att säga "jag älskar dig." Du kan säga det ofta. Ord slits inte ut och deras kraft försvinner inte. Säg orden "jag älskar dig" på nytt. Dessa ord skapar den säkerhet i ditt förhållande som alla behöver.

Vad kan du säga mer? Är din partner viktig för dig? Säg till hen "du är viktig för mig inte backa ur. Jag är lättad över att du såg meddelandena så att jag kan avsluta sidoförhållandet."

---

## Ni kan skriva ner era tankar