



Övning: Våra egenskaper i den gemensamma vardagen

Mål

Tacka din partner och uppmuntra hen. Ni lär er att märka hur ni samarbetar i vardagen och var det finns utrymme för förbättring.

Anvisning

Gå igenom följande påståenden ett i taget. Utvärdera båda två för sig, på en skala från 1 till 5, hur väl ni tycker att de för närvarande förverkligas i er vardag. Diskutera samtidigt hur viktig ni anser att saken i fråga är. Uppmärksamma de bra sakerna! Tacka varandra för era goda egenskaper och uppmuntra varandra att förbättra era svagare egenskaper.

Påståenden

	1	2	3	4	5
Jag gillar att laga mat och shoppa.					
Medan den ena lagar mat dukar den andra bordet och städar köket.					
Jag gillar ordning och städar vårt hem.					
Jag sköter transportererna i familjen.					
När den ena är sjuk tar den andra hand om hen.					
Vi delar det ekonomiska ansvaret.					
Vi delar ansvaret för att köpa saker till barnen.					
Vi värdesätter matstunderna, kommer och äter när vi blir kallade och tackar.					
Jag ger min partner min uppmärksamhet och tid varje dag, även om det bara skulle vara en stund.					
Jag säger tack när min partner visar uppskattning för mig och vårt förhållande.					



Jag uppmärksammar med ord vad min partner gör för mig och familjen.					
Jag förstår att vi ibland är starka på olika saker.					
Min partner är bra på att avsluta ett gräl.					

Var hittade ni saker som ni båda behöver förbättra?

Om betyget du eller din partner gav var lägre än tre. Ha ett korrigerande samtal tillsammans. Skyll inte på varandra, utan fundera högt tillsammans på vad som skulle hjälpa partnern att förbättra en egenskap som är svår för hen.

Exempel: "Jag märker att du är irriterad över att jag inte kommer till middagsbordet när jag blir ombedd. Vad skulle du vilja att jag gör om jag håller på med något just då?"

Exempel: "Jag märker att jag inte är bra på att ta hand om dig när du är förkyld. Vad skulle du behöva av mig då?"

Exempel: "Jag märker att du skulle trivas bättre med mig om jag hjälpte till att hålla rent. Kan du visa mig på ett vänligt sätt hur man använder hushållsapparaterna?"