



Övning: Regler för parförhållandet och att tala sanning

Mål

Ni tar tillsammans fram enkla och okomplicerade regler för att tala sanning i ert förhållande.

Anvisning

Diskutera reglerna för ert förhållande. Ha samtidigt ett ärligt samtal om att ljuga i förhållandet. Om ni vill kan ni också tala om andra värderingar som ni betraktar som viktiga.

Försök att ha ett varsamt samtal utan att såra varandra. Ni kan berätta för varandra vad ni vill veta och vad ni inte vill veta.

Exempel:

- Var ärlig mot mig.
- Om du har svårt att lära dig att vara ärlig kan du komma tillbaka senare och säga sanningen. Jag kommer inte att straffa dig för det.
- Ge mig tid att berätta den hårda sanningen.
- Om du tycker om mig som jag är ber jag dig att påminna mig om det ofta. Jag behöver det.

Berätta att du uppskattar mig, även om min svårighet är att tala sanning.

Skriv vid behov ner reglerna