



Övning: Checklista för parförhållandet

Mål

Ni lär er att märka vilka gemensamma värderingar som är förknippade med er vardag och var det eventuellt 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!

Påståenden

	1	2	3	4	5
Vi har minst en förtrolig stund i veckan.					
Vi har egentid och eget utrymme utan störningar.					
Vi lämnar inte varandra utan röra vid varandra.					
Bådas vänner och släktingar får plats i vårt liv.					
Vi firar helgdagar, även om de bara skulle vara viktiga för den ena av oss.					
Jag hjälper min partner att göra firandet till en fest.					
Jag visar min trohet genom ord och handling.					
Vi accepterar varandras åldrande.					
Vi tar ansvar för vår hälsa och vårt välbefinnande.					
Att lösa gräl är det bästa.					
God hemlagad mat, musik och stämning gör ett hem.					
Vår kärlek växer för att vi odlar den.					



Var hittade ni saker som ni båda behöver förbättra?

Om betyget som du eller din partner gav var lägre än tre, gör upp en plan på detta sätt för att uppmärksamma parförhållandet. Ha ett korrigerande samtal tillsammans. Skyll inte på varandra, utan fundera högt tillsammans på vad som skulle hjälpa partnern att uppmärksamma det för hen viktiga parförhållandet.

Exempel: "Jag märker att jag har tagit dig för givet. Jag ska inte göra det längre. Du är viktig för mig."

Exempel: "Jag märker att jag kunde ha stöttat dig mer i ditt arbete. Jag kommer att försöka göra det i framtiden."

Exempel: "Jag märker att du kände dig övergiven när du var hemma med barnen och jag var på jobbet. Jag gjorde det inte medvetet. Hur kan jag gottgöra det?"