



## Övning: Grundpelare

---

### Mål

Ni märker vilka grundpelare i ert förhållande som ni betraktar som viktiga 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!

---

### Påståenden

	1	2	3	4	5
Vi värdesätter tid tillsammans.					
Vi gör båda saker för varandra och åt varandra.					
Jag vet hur min partner mår.					
Vi har fler bra dagar än dåliga dagar i vårt förhållande.					
Vi värdesätter vårt hem.					
Våra helger är avkopplande.					
Jag hjälper, stöder, uppmuntrar och ber också om stöd.					
Jag känner min partner och bryr mig om sådant som rör hen.					
Vi avslutar gräl genom att bli sams.					
Vi värdesätter ömsesidig kärleksfullhet och tar oss tid för det.					
Våra liv inkluderar glädje och skratt.					
Vi är trogna.					



Vi är ärliga mot varandra.					
Tillsammans får vi vardagen att löpa smidigt.					
Vi värdesätter varandra.					
Vi lyssnar på varandras åsikter.					
Vi kan gråta och skratta.					
Vi attraheras av varandra.					

### Andra stödpelare

Kom på andra stödpelare i ert parförhållande: till exempel "vi är goda vänner", "vi har en gemensam hobby som vi tycker om" eller "vi känner att vi tillhör varandras familjer". Fokusera på de bra sakerna.

### Ett korrigerande samtal är ett verktyg för att reparera stödpelare

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 reparera stödpelaren. Ha ett korrigerande samtal tillsammans. Skyll inte på varandra, utan fundera högt tillsammans på vad som skulle hjälpa partnern att upprätthålla en stödpelare som är svår för hen.

Exempel: "Jag märker att vi båda är osäkra på om vi verkligen bryr oss om varandra. Vad skulle få dig att känna att jag känner dig och bryr mig om dig?"

Exempel: "Jag märker att vi båda oroar oss för ärligheten i vårt förhållande. Vad skulle få dig att känna att ärligheten mellan oss har ökat?"

Exempel: "Jag märker att vi båda är oroliga över problem som sopas under mattan. Vad skulle få dig att känna att vi pratar om våra problem och sedan ber om förlåtelse och förlåter?"