



Övning: En medkännande berättelse om mitt förhållande

Varför?

Du lär dig att se på berättelsen om ditt förhållande och båda parterna med medkänsla. Då du skriver om ämnet lär du dig att tänka mer barmhärtigt på separationen, dig själv och din ex-partner. På så sätt kan du minska på självanklagelserna och skuldbeläggningen av ex-partnern.

Hur?

Skriv nu om samma berättelse. Inled berättelsen på samma sätt, men formulera dig denna gång så att du hela tiden försöker tänka på hur du kunde vara mer medkännande mot både dig själv och din partner. Utgå från vilka perspektiv ni har och hur ni förhåller er till bra och utmanande stunder.

Det kan vara svårt att skriva den här berättelsen ifall du är den som blivit lämnad. Om du inte kan göra uppgiften nu kan du försöka igen senare.

Berättelsen om mitt förhållande när jag är mer medkännande

Vi träffades

T.ex. "Jag träffade min partner på en fest..."

Vi lärde känna varandra och blev kära



Vi dejtade

Vår relation blev officiell

Vår familj växte

Vi upplevde goda stunder och svåra stunder



Vi klarade av utmaningar

Vi började fundera på att separera

Vi separerade

Efter separationen