



Parisuhteen kuulumiset

Mitä parisuhteellemme kuuluu juuri nyt? Merkitkää oma nimikirjain janalle siihen kohtaan miten arvioit suhteen tällä hetkellä voivan.

1 |-----| 10

Rakkaussuhde muuttuu matkan varrella. Tarkastelkaa alla olevia asioita ja pohtikaa tämänhetkistä tilannettanne. Merkitkää nimikirjaimin mihin kohtaan janaa suhteessanne nämä asiat asettuvat.

Välinpitämättömyys, etäisyys

Huomiointi, hellyys

|-----|

Pyrkimys toisen muuttamiseen

Toisen hyväksyntä

|-----|

Arvostelu

Arvostaminen

|-----|

Kontrollointi

Vapaus

|-----|

Rakkaus syntyy läsnäolosta. Opittujen ajatus- ja toimintamallien muuttaminen voi tuntua vaikealta ja vaatia aikaa. Pohdi mitä itse voit tehdä, jotta parisuhteesi voisi hyvin. Omalla toiminnalla voit lisätä rakkautta suhteessasi.

Miettikää mitä muutoksia vauvan syntymä tuo parisuhteeseenne. Kerro puolisollesi, mitä sinä voisit tehdä helpottaaksesi vauva-arkeanne. Mainitse jokin konkreettinen teko.

