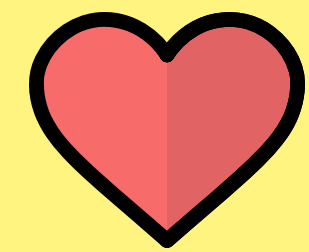


Parisuhteen ydin: luottamus ja tahto.



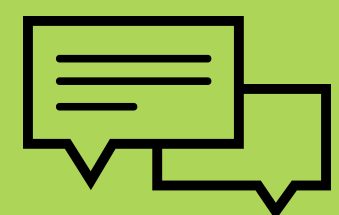
Läheisyys

- Rakastamme toisiamme ja näytämme sen.
- Vaalimme parisuhteen “me-henkeä”.
- Vaalimme fyysistä ja henkistä turvallisuutta.
- Läheisyys ja sen osoittaminen tuntuu luonnolliselta perheessämme.
- Puhumme seksistä ja olemme aloitteellisia.



Yhteiset arvot

- Arvostamme ja kunnioitamme toisiamme puolisoina ja vanhempina.
- Olemme sitoutuneita toisiimme ja katsomme yhteiseen tulevaisuuteen.
- Tiedämme mikä on tärkeää toiselle ja hyväksymme sen.
- Huomioimme parisuhteen ajankäytössämme.



Vuorovaikutus

- Perheessämme voi näyttää ja puhua tunteista ja tarpeista.
- Mielenpitemien ilmaiseminen tuntuu turvalliselta.
- Rakennamme suhdettamme keskustelun kautta, huomioimme toisemme kuuntelemalla ja kuulemalla.
- Olemme avoimia, jaamme ilot ja surut.



Vastuun jakaminen

- Jaamme vastuun arjen sujuvuudesta.
- Lastenkasvatus on meille yhteinen asia.
- Olemme molemmat tyytyväisiä taloudelliseen vastuunjakoomme.
- Kummallakin on mahdollisuus vaalia omaa jaksamistaan ja hyvinvointiaan.
- Pyydämme tarvittaessa ulkopuolista apua.



Parisuhteen tsekkkaus - yhteinen tehtävä teille!

Ennen tehtävää: Kertokaa toisillenne 3 asiaa, joita arvostatte toisissanne.

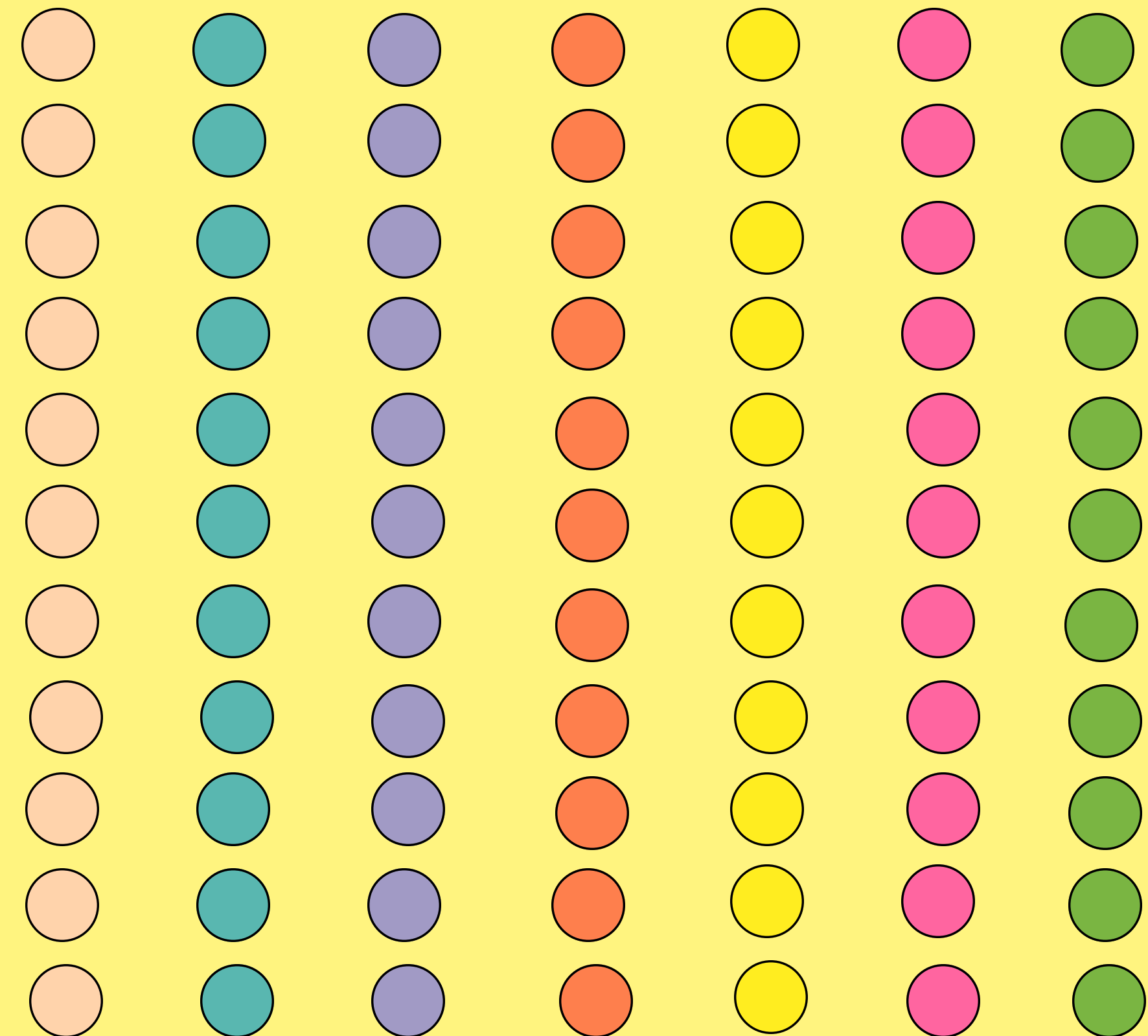
Tehtävä: Käykää läpi väittämä kerrallaan niin, että vuorotellen kumpikin aloittaa. Miettikää ensin yksin mihin kohtaa janaa ajatuksenne asettuu. Vertailkaa ajatuksianne. Miltä osin ne täsmäävät? Missä on kehitettävää? Miettikää keinoja, joita voitte käyttää, jotta parisuhteenne muuttuu toivomaanne suuntaan.

Tehtävän päätteeksi: Tehkää sopimus miten etenette. Valitkaa ensin yksi asia, johon pyritte saamaan muutosta. Sopikaa milloin palaatte kortin teemojen äärelle (viimeistään 1kk kuluttua).

Ei lainkaan

Hyvin paljon

1. Minulla on luottamus kumppaniini
2. Voin kertoa ajatukseni avoimesti
3. Vaalin hellyyttä parisuhteessamme
4. Arvostan puolisoani
5. Pystyn jakamaan tunteeni
6. Pidän itsestäni huolta
7. Mielestäni perheemme arki sujuu hyvin
8. Meillä on yhteistä aikaa
9. Osaan nauraa puolisoni kanssa
10. Olen tyytyväinen seksielämäämme
11. Meillä on yhteisiä unelmia



Valitsimme kehityskohteeksi nro: _____ . Palaamme korttiin pvm: _____