



Uppgiften den här månaden är att reflektera kring den viktiga parrelationen. I en hälsosam parrelation är ni medvetna om varför ni är viktiga för varandra och hur era olika behov ser ut. Ta hjälp frågorna och tipsen nedan.

DEL 1

På vilket sätt är min partner viktig för mig? Hur visar jag det?

Fråga din partner på vilket sätt du är viktig.

DEL 2

Vad är viktigt för dig i en parrelation? Vad behöver du?

Fråga din partner vad som är viktigt i en parrelation? Vad behöver din partner?

TIPS!

Om du vill börja med nya vanor så kan du med fördel lägga in det i appen SustainYou.



Uppgiften den här månaden är att reflektera kring den viktiga parrelationen. I en hälsosam parrelation är ni medvetna om varför ni är viktiga för varandra och hur era olika behov ser ut. Ta hjälp frågorna och tipsen nedan.

DEL 3

Hur kan jag skapa en hälsosam parrelation med hjälp av nedanstående tips:

- Pussa och/eller krama din partner hej och hejdå, godmorgon och god natt.
- Hålla kontakten med din partner under dagen.
- Pyssla om din partner.
- Ha en tid med din partner som bara är er, varje vecka eller varannan, eller en gång i månaden.
- Göra praktiska saker hemma tillsammans med din partner.
- Fira högtidsdagar med din partner, som dagen ni träffades, förlovade er eller gifte er.
- När du hamnar i konflikt med din partner, försök se att du har en del i konflikten och tala om hur du känner dig, men var också öppen för att lyssna på vad din partner upplever.
- Gör det till en vana att se din partner in i ögonen då och då, visa att du är intresserad och vill lyssna.

Vad av detta vill jag prova? Hur kan jag göra det till en vana?

TIPS!

Om du vill börja med nya vanor så kan du med fördel lägga in det i appen SustainYou.