



Harjoitus: Korjaava keskustelu tunteiden ilmaisemisesta

Työkaluja parisuhteen hoitoon

Tavoite:

Opite ilmaisemaan tunteitanne toisillenne.

Ohje:

Sanoita puolisollesi hyvät tunteesi hänestä.

Opettele sanomaan "rakastan sinua". Voit sanoa sen usein. Sanat eivät kulu, eikä niiden voima häviä. Sano uudelleen sanat "rakastan sinua". Nämä sanat luovat parisuhteeseesi varmuutta, jota jokainen tarvitsee.

Mitä muuta voisit sanoa? Onko kumppanisi sinulle tärkeä? Sano hänelle "olet minulle tärkeä".

Voitte kirjoittaa ajatuksianne: