



Övning: Berättelsen om mitt förhållande

Varför?

I denna övning får du fundera på berättelsen om ditt förhållande. Genom att granska ditt förhållande kan du få en uppfattning om vilken inverkan det har haft på ditt liv.

Hur?

Skriv din berättelse om förhållandet. Börja med det ögonblick ni träffades och fortsätt tills det ögonblick ni bestämde er för att separera. Censurera inte, utan formulera berättelsen så som du upplever den just nu. Ifall ni inte upplevt någon av punkterna nedan kan du hoppa över den.

Läs sedan igenom berättelsen.

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