

Det finns faktorer som får parrelationen att fortsätta växa och bli bättre. Som par kan ni på egen hand prova denna övning. Den tränar upp nya vanor som stärker och fördjupar relationen.

När ni skiljs på morgonen: Se till att ta reda på åtminstone en sak som din partner ska göra innan ni tar avsked från varandra. Det kan handla om allt från ett viktigt möte till ett besök hos tandläkaren.

Tidsåtgång: 2 minuter om dagen x 5 dagar

Totalt: 10 minuter

När ni träffas igen på kvällen: Ordna så att ni får utrymme för ett avstressande samtal vid dagens slut, där ni båda får utrymme till att klaga, gnälla eller tala om det som varit gott under dagen, allt från kollegor/chefen, lunchen eller mötet – den andre lyssnar och stöttar. Här tar man upp alla problem utanför förhållandet, men också dagens händelser i sort och smått.

Tidsåtgång: 20 minuter om dagen x 5 dagar

Totalt: 1 timme och 40 minuter

Visa varandra uppskattning: Ta vara på de tillfällen som finns varje dag att visa hur mycket du värdesätter och uppskattar din partner.

Tidsåtgång: 5 minuter om dagen x 7 dagar

Totalt: 35 minuter

Ömhetsbetygelser: Rör vid varandra, kramas, kyss och smek varandra. Säg god natt till varandra på ett ömt sätt. Låt det visa att alla små irritationsmoment som funnits under dagen nu är borta och att ni förlåtit vad som finns att förlåta.

Tidsåtgång: 5 minuter om dagen x 7 dagar

Totalt: 35 minuter

Egentid för parrelationen: Se till att få en stunds avspänt umgänge utan krav och plikter där ni kan få rå om varandra. Passa på att ta upp ”lösa trådar”. Visa intresse och uppmärksamhet mot varandra. Fundera över lämpliga frågor att ställa till din partner: Funderar du fortfarande på att tapetsera om i sovrummet? Hur har det gått med löneförhandlingarna på jobbet? Var tycker du vi ska åka på semestern?

Tidsåtgång: 2 timmar en gång i veckan

Totalt: 2 timmar

Den totala slutsamman: FEM TIMMAR

Som ni ser behövs det varken mycket tid eller större omställningar för att göra det här till nya vanor i ert dagliga liv. Ändå kan de här förändringarna göra en betydande skillnad för harmonin i ert förhållande.

Källa: The Gottman Institute, översättning familjerådgivningen Malmö

Besiktningssprotokoll

En ruta är för dig och en för din partner. Den som svarar först skall täcka över sina svar tills den andre har svarat.

1 = Inga anmärkningar

2 = Vissa problem

3 = Problem som måste åtgärdas

A B

- Vi ger varandra tid och uppmärksamhet
- Vi har roligt tillsammans
- Vi har lätt att prata med och förstå varandra
- Jag är nöjd med arbetsfördelningen
- Jag får den kärlek och uppmuntran jag behöver
- Jag har lärt mig att acceptera min partners negativa sidor
- Vi bestämmer tillsammans, ingen av oss dominerar
- När vi inte tycker lika, hittar vi ofta lösningar
- Vi grälar sällan om pengar
- Vi har samma idéer om barnuppfostran
- Jag är nöjd med vårt sexliv

Besiktningssresultat: A ____ poäng B ____ poäng

11-13 Vårt förhållande är i bra skick

14-18 Vårt förhållande behöver viss service

19-27 Vårt förhållande har brister som behöver åtgärdas

28-33 Körförbud. Sök Familjerådgivning, 0430-158 48, 0430-156 83

Källa: Leg. psykolog Alf B Svensson

Hur väl känner du din partner?

Steg 1. Båda tar papper och penna. Tillsammans väljer ni slumpmässigt ut tjugo siffror mellan 1 och 45. Skriv ner siffrorna.

Steg 2. Här nedan följer ett antal numrerande frågor. Besvara de frågor ni valt ut i nummerordning. Ni ska båda två besvara frågan. Om din partner ger ett korrekt svar (det är du som avgör detta), erhåller hon/han det poängtal som står angivet efter frågan, medan du själv får 1 poäng. Om din partner ger ett felaktigt svar, får ingen av er några poäng. Samma sak gäller när det blir din tur att svara. Vinnaren är den som får flest poäng.

1. Säga namnet på mina två närmsta vänner. (2)
2. Vilken artist/musikgrupp tycker jag mest om? (2)
3. Vad hade jag på mig första gången vi träffades? (2)
4. Namnge åtminstone en av mina hobbies. (3)
5. Var är jag född någonstans? (1)
6. Berätta vad jag har haft för mig idag, eller igår. (4)
7. Finns det någon i släkten jag tycker särskilt bra om? (2)
8. Bär jag på någon hemlig dröm som jag gärna skulle vilja förverkliga? Hur ser den ut? (5)
9. Vilken är min älsklingsblomma? (2)
10. Vilken tid på dygnet känner jag mig mest upplagd för sex? (3)
11. Vad får mig att känna mig verkligen duktig? (4)
12. Vilken är min älsklingsmaträtt? (3)
13. Hur tillbringar jag allra helst en angenäm kväll? (2)
14. Vilken är min älsklingsfärg? (1)
15. Vad tycker jag är sexuellt upphetsande? (3)
16. Vilken typ av presenter uppskattar jag mest? (2)
17. Beskriv en av mina allra lyckligaste barndomsupplevelser? (2)
18. Hur ser mitt bästa semesterminne ut? (2)
19. Hur ska man bära sig åt för att trösta mig? (4)
20. Vem är mitt främsta stöd i livet (bortsett från dig)? (3)

21. Vilken sport gillar jag bäst? (2)
22. Vad gör jag helst när jag är ledig? (2)
23. Nämn någon aktivitet jag gärna gör om helgerna? (2)
24. Vart åker jag helst om jag vill komma bort ett slag? (3)
25. Vad heter min älsklingsfilm? (2)
26. Finns det någon speciell typ av motion jag föredrar? (2)
27. Vad hette min bästa kompis när jag var barn? (3)
28. Hur skulle mitt drömjobb se ut? (4)
29. Vad är jag allra mest rädd för? (4)
30. Finns det någon i släkten jag har särskilt svårt för? (3)
31. Vilken helg på året tycker jag allra bäst om? (2)
32. Vilken typ av böcker läser jag helst? (2)
33. Vilket TV-program tycker jag bäst om? (2)
34. Vilken sida av sängen sover jag helst på? (2)
35. Nämn något bekymmer som för närvarande upptar mig. (4)
36. Nämn något tillfälle då jag verkligen skämt ut mig. (3)
37. Vilket är mitt värsta barndomsminne? (3)
38. Nämn två personer som jag verkligen beundrar. (4)
39. Vad är min älsklingsförrätt? (2)
40. Hur lyder mitt personnummer? (2)
41. Vad heter min favoritrestaurang? (2)
42. Bär jag på någon hemlig ambition? Hur ser den ut? (4)
43. Vilka maträtter tycker jag riktigt illa om? (2)
44. Vilket är mitt älsklingsdjur? (2)
45. Vilken är min favoritsång? (2)