

PAR kompasset

-En guide til at finde vej en ny retning SAMMEN

MIG

Hvornår har jeg følt mig mest 'mig selv' i de sidste par år?
Hvad har jeg givet afkald på, som jeg gerne vil genopdage?
Hvad giver mig energi og glæde i min hverdag?

OS

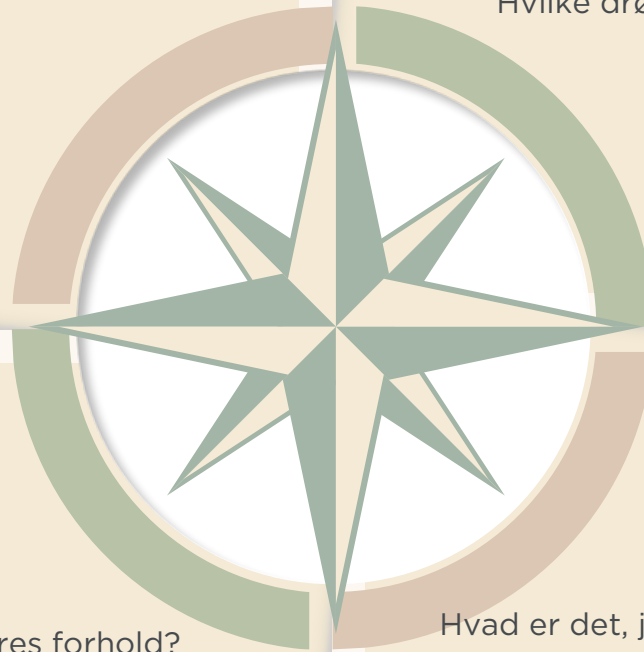
Hvad har været de bedste stunder for os som par?
Hvordan har vi ændret os som par, og hvordan kan vi sikre, at vi stadig prioriterer hinanden?
Hvilke drømme har vi sammen for fremtiden?

FAMILIEN

Hvordan har vores børn påvirket vores forhold?
Hvad betyder det at være forældre for os, og hvordan kan vi finde balancen mellem at være forældre og partnere?

DIG

Hvad er det, jeg værdsætter mest ved dig som partner?
Hvordan ser jeg at du har ændret dig positivt gennem årene?
Hvornår har du særligt støttet mig?



PAR kompasset

HVORDAN BRUGES PAR-KOMPASSET?

-En guide til at finde vej en ny retning SAMMEN

1.

Find et roligt sted og tid til at udfylde kompasset sammen. Det kan være en weekendmorgen eller en aften, hvor I kan være alene.

Hav gerne en kop kaffe eller et glas bobler klar.

3.

Del jeres tanker med hinanden. Brug spørgsmålene som samtalepunkter til at få en dybere forståelse af hinanden og de retninger, I ønsker at gå i fremtiden.

2.

Reflektér individuelt først i 5-10 min., og tag hver især noter til hvert af de fire områder: Mig, dig, os og familien. Du svarer på spørgsmålene for dig selv, - og ikke som du tror den anden vil svare.

4.

Aftal små skridt eller handlinger, som I kan tage for at bringe jer tættere på den retning, I ønsker at følge.

