



✚ Hur mår jag just nu ?

✚ Så här känns mitt liv för tillfället...

✚ När jag träffade Dig, så föll jag för...

✚ Det här tycker jag om hos Dig just nu...

✚ Det här tycker jag inte om hos Dig just nu...

✚ Detta behöver jag av Dig...

✚ Detta vill och kan jag ge Dig...

✚ Vad önskar jag den närmaste framtiden...

Vad är en bra relation för mig/oss?

Vilka förväntningar har jag på mitt förhållande/äktenskap?

Skriv ned Dina egna förväntningar (ej mer än fem stycken)

Fyll sedan i Din partners och samtala om förväntningarna.

Kom sedan fram till en gemensam relationsgrund att leva vidare på.

Mina

Dina

Våra



Hur var det att växa upp i min familj?

Hur såg en "vanlig dag" ut när jag var barn?

Vem bestämde hemma; mamma/pappa/någon annan vuxen?

Kände jag mig älskad som barn? Om inte, varför tror jag att det var så?

Vad hade vi konflikter om hemma?

Vad gjorde vi tillsammans som familj?

Vad vill jag ge till mina barn, som jag själv saknade och som jag fick, under min uppväxt?