

Nytårskur i parforholdet

En guide

Nytår er en oplagt anledning til at se tilbage på vores parforhold og glædes, tage ved lære, opdage og reflektere, for så at se fremad, drømme, håbe og sætte nye intentioner, og tage valg herefter.

At tage vores parforhold op til revision, at give os selv og hinanden muligheden for at bevæge os, at forandre os og udvikle os – med kærlighed til det der var, og med ønsker og nysgerrighed til det der skal komme, er en fordel for det parforhold der vil blive ved med at trives og udvikles gennem livet.

Denne lille guide er en hjælp til netop dette. I 4 små faser, ser vi tilbage på året der er gået, vi drømmer sammen, vi taler om ønsker og intentioner for det kommende år og vi lægger konkrete og praktiske planer for det kommende år.

1. Sæt rammen, gør det hyggeligt og lækkert og smid evt mad og drikke i begge nyder ind i ligningen.
2. Hav pen og papir klar, så I kan skrive ned løbende undervejs i jeres samtale, og skabe et dokument I kan vende tilbage til i løbet af året og igen, næste år.

3. Vi taler om året der er gået;

- * hvad fyldte mest?
- * Hvad gjorde størst indtryk?
- * Hvad har vi lært?
- * Hvad har vi nydt?
- * Hvad var vi gode til?

4. Vi drømmer sammen;

- * hvad kunne vi tænke os næste år?
- * Hvis alt var muligt?
- * Hvad ville være det bedst tænkelige, hvis alt kunne lade sig gøre?

5. Vi taler om det kommende år;

- * hvad vil vi begge på det arbejdsmæssige plan?
- * Hvad vil vi ift vores børn og familie?
- * Hvilke venner/relationer prioriterer vi hver især og sammen?

- * Hvad vil vi bruge vores penge på?
 - * Hvad tænker vi om vores parforhold? Er der noget der skal ekstra fokus på?
- Vi bliver konkrete og praktiske;
- * er der noget der skal ændres i vores hverdag? I så fald hvad?
 - * Vi laver en aftale om hvilke konkrete tiltag der skal gøres.

Alt skrives ned og vi skåler for året der gik, og takker allerede for det der kommer.

Godt nytår! 🍾