

äktenskaps

Besiktningssprotokoll



Besiktningen utförd den ___ / ___ -2016

1-Inga anmärkningar, 2-Vissa problem, 3-problem som måste åtgärdas

En ruta för honom och en ruta för henne.

Du som svarar först –täck över dina svar innan din partner svarar

	Hans svar	Hennes svar
Vi ger varandra tid och uppmärksamhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi har roligt tillsammans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi har lätt för att prata med varandra och förstå varandra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag är nöjd med arbetsfördelningen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag får den kärlek och uppmuntran jag behöver	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag retar mig inte längre på min partners negativa sidor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi bestämmer lika mycket—ingen dominerar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi är bra på att hantera de konflikter som uppstår	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi grälar sällan om pengar och barnuppfostran	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi har ett bra sexliv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Goda råd för att hantera konflikter

- **Ta tag i konflikten i tid**
Sopa inte problemen under mattan, undvik snöbollseffekt problemen växer fort
- **Låt inte känslorna styra**
Man ska inte försöka reda ut konflikter när man är som mest arg eller sur
- **Lyssna på varandra**
Att tala om vad du känner är viktigt men lika viktigt är det att lyssna på vad din partner känner
- **Undvik generaliseringar**
undvik orden Alltid, aldrig och jämt tex "måste du alltid"
- Visa respekt –lyssna in och respektera din partners känslor våga säga förlåt
- **Var aktuell**
–dra inte upp sådant som hänt för länge sedan och är förlåtet

BESIKTINGSRESULTAT HAN POÄNG HON POÄNG

10 - 12 VÅRT FÖRHÅLLANDE ÄR I UTMÄRKT SKICK
13 - 16 VÅRT FÖRHÅLLANDE BEHÖVER SERVICE
17 - 24 VÅRT FÖRHÅLLANDE HAR BRISTER SOM BEHÖVER ÅTGÄRDAS
25 - 30 KÖRFÖRBUD ! SÖK GENAST HJÄLP

www.bergsell.nu
info@bergsell.nu