

7 päivän parisuhdehaaste!

Parisuhdetta vahvistavat ennen kaikkea pienet, toistuvat yhteyden hetket – eivät suuret romanttiset eleet.

Päivittäin (5–10 minuuttia)

Päätäkää etukäteen, mikä on sellainen hetki päivän loppupuolella, jolloin teillä on yhteistä, rauhallista aikaa 5–10 minuuttia. Silloin kummankin on hyvä olla aidosti läsnä (ei puhelinta, kirjaa tai muuta huomiota vaativaa esillä).

Kysykää toisiltanne nämä kolme kysymystä:

1. Mikä oli tänään päivän paras hetki?
2. Mikä kuormitti sinua eniten tänään?
3. Mitä toivoisit minulta huomenna?

Kuunnelkaa toisianne ilman, että lähdette heti ensimmäisenä neuvomaan tai etsimään ratkaisuja. Tavoitteena on **pysähtyä, kuunnella ja ymmärtää!**

Viikon aikana

Valitkaa yhdessä yksi asia, johon panostatte tällä viikolla ja nostatte sen jonakin päivänä muiden arkisten asioiden edelle. Mitä ilahduttavaa tähän hetkeen voisi sisältyä?

Hetki voi olla esimerkiksi:

- ☐ yhteinen kävely
- ☐ iltatee tai kahvi yhdessä
- ☐ yhteinen saunailta
- ☐ puhelimet pois 20 minuutiksi, jonka aikana: _____
- ☐ yhteinen harrastus
- ☐ jokin muu meille tärkeä hetki: _____

Viikon lopuksi

Pysähtykää hetkeksi ja keskustelkaa:

- Mikä tuntui hyvältä?
- Mikä oli yllättävän helppoa?
- Mitä tällä viikolla koetusta haluaisimme jatkaa myös ensi viikolla?