GREAT RELATIONS

TERAPEUTPAKKEN

ETABLER OG GENSKAB

KONTAKTEN

Indhold:

Genskab og etabler kontakten

Introduktion 03

Sådan bruger du pakken 04

Samtale 1: identificer jeres mønstre 05

Samtale 2: hvad trigger dig? 06

Samtale 3: Besøg og reparer fortiden 07

Samtale 4: Eksempel på kontaktfuld kommunikation 08

Samtale 5: Skab intimitet 09

Samtale 6: 4 Små øvelser med stor effekt 10

Indhold:

Genskab og etabler kontakten

Samtale 7: Den svære samtale 11

Samtale 8: Samtale om fortiden 14

Samtale 9: Skab nye positive mønstre 16

Øvelse 1: Kig godt efter 18

Øvelse 2: Brusebadet 19

Afslutning 20

INTRODUKTION

Etabler og genskab kontakten

Med terapeutpakken får du adgang til et udvalg af samtaleøvelser, refleksionsværktøjer, sjove øvelser og lege, som du kan tilbyde dine klienter til brug imellem jeres terapi sessioner.

Det vil muliggøre en mere effektiv terapi hvor du kan arbejde dybere, fordi der sker refleksion der understøtter dit arbejde, og lader dig guide din klient, til at udforske personlige temaer i varierende tempi.

På den måde bidrager du til, at klienten får en dybere indsigt i egne udfordringer og muligheder, når refleksionstid og dialog er afprøvet mellem sessions.

Din klient vil få en følt oplevelse af, at det der lykkes i terapien sammen med dig, kan overføres til at lykkes hjemme, selvom du ikke er tilstede.

Denne pakke indeholder:
Etabler og genskab kontakten indeholder 9 forskellige samtale-guides, og 2 parøvelser, for par som er kommet langt fra hinanden, eller har svært ved at føre dybe samtaler og vise hinanden interesse og engagement. Formålet er at skabe fælles refleksion, og genskabe nær kontakt.



SÅDAN BRUGER DU PAKKEN

Få mest ud af hver terapi session

Læs alle guides igennem først

Alle øvelser, dialog guides og lege kan bruges som en del af et terapiforløb. Vi anbefaler at du selv gennemgår alle dele af pakken som terapeut , så du selv kan afgøre ift. hver enkelt klient, hvornår i processen personen er klar til at få en øvelse eller flere med hjem. Øvelser kan både bruges i individuel terapi og parterapi , men egner sig ikke til børn eller teenagere.

STEP 1

Giv den pågældende guide til klienten som hjemmearbejde. Du kan enten sende et screenshot af den digitale version, printe hele terapeutpakken ud, eller eksempelvis indstille din printer til kun at printe side 5 ud etc. Gennemgå øvelsen med klienten, så de forstår den.

1

STEP 2

Klienten laver øvelsen derhjemme, i det tidsinterval der går inden den næste session.

2

STEP 3

Til den næste session diskuterer I hvilke indsigter, som klienten er nået frem til.

3

SAMTALE 1

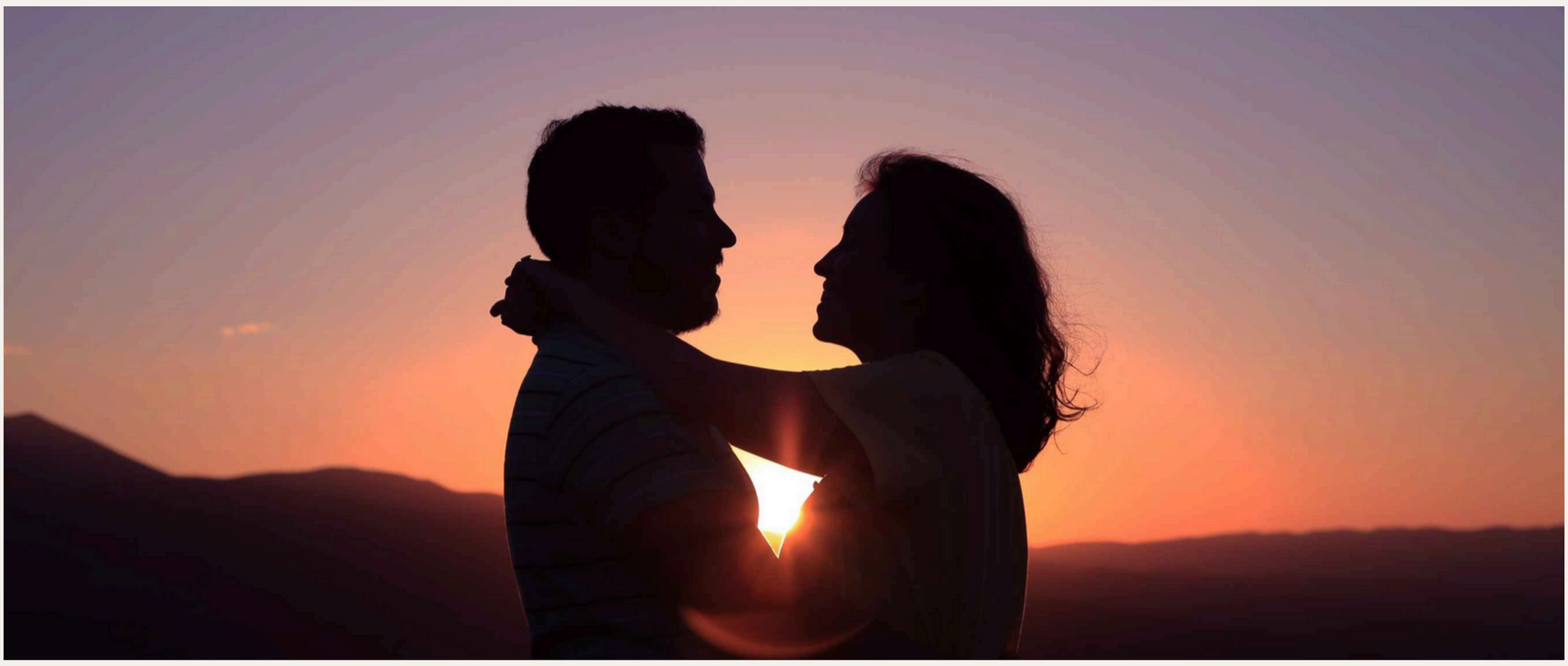
Samtale: identificer jeres mønstre

Det er “dansen” eller mønstret der er “fjenden” i jeres forhold og skaber afstand imellem jer. Med det menes der, at det ikke er nogen af jer som person, der er noget galt med, eller jer som par for den sags skyld.

Det er den dynamik der opstår imellem jer i specifikke situationer, som gør, at I oplever at miste den følelsesmæssige kontakt til hinanden.

Opgave:
Prøv, om du ved at færdiggøre de følgende sætninger, kan opsummere det mønster, som invaderer dit parforhold. Når først I kan identificere disse negative mønstre, og indse at de fanger jer begge, så er I klar til at lære, hvordan I træder ud af dem.

Del dine svar med din partner.
Jeg synes vores forhold er mest udfordret når .....
Jeg oplever, at der skabes afstand mellem os når ....
Jeg oplever, at det der skaber afstanden mellem os er .....
Jeg kan mærke, jeg bliver vred/ked af det/ensom når ....
Jeg tror det begyndte at gå galt da .....



SAMTALE 2

Samtale: hvad trigger dig?

Kan du sætte fingeren på det tidspunkt i dit nuværende parforhold, hvor du pludselig blev skubbet ud af balance, hvor en reaktion eller mangel på samme, pludselig så ud til at ændre din oplevelse af tryghed sammen med din partner, eller hvor du blev totalt opslugt af at reagere på måder, som du vidste ville trække jer ind i et negativt mønster? Måske reagerede du ved at blive vred eller følelsesløs.

- Hvad skete der i forholdet ?
- Hvad sker der i din krop når dit eget ømme punkt bliver ramt?
- Hvad beslutter din hjerne at alt dette betyder ? Hvad siger du til dig selv, når det sker?
- Hvad gjorde du så? Hvordan handlede du?

Se om du kan binde alle disse elementer sammen, ved at udfylde de blanke linjer i sætninger herunder.

Opgave:

- I den situation var det, der triggede min dybereliggende følelse af.....
- På overfladen viste jeg sandsynligvis .....
- Men dybt nede følte jeg bare .....(tristhed, vrede, frygt, sorg, overraskelse ?)
- Det jeg længtes efter, var .....
- Det jeg fortalte mig selv om vores relation, om mig selv eller min kærlighed, var .....
- Hvad tror du er din partners ømme punkter ?.....
- Forestil dig at dele din sårbarhed med din partner - Hvad er det værste, der kan ske ?

Del jeres overvejelser med hinanden. Det er i denne øvelse mest vigtigt at lytte, når den anden fortæller, ikke at have et svar eller kommentar parat. Denne samtale handler om, at I bliver bevidste om jeres egne og hinandens ømme punkter.

SAMTALE 3

Samtale:
Besøg og reparer fortiden

Meningen med at I kigger tilbage på en smertefuld oplevelse, er at I skal nedtrappe konflikten. På den måde kan I lære jeres reaktionsmønstre bedre at kende, og dermed fremover reagere mere hensigtsmæssigt i en konflikt. Konflikter kan og skal vi ikke undgå. Konflikter er fremragende, til at knytte et endnu tættere bånd, hvis vi ved hvordan vi kommer ud af og bruger læringen af konflikten rigtigt.

Afprøvning og udforskning:

- Vælg sammen med din partner, en kortvarig frustrerende (men ikke én af de værste) episode fra jeres forhold. En, som har fundet sted indenfor de seneste to til tre uger.

- Lav nu en enkel beskrivelse af, hvad der skete, som en flue på væggen ville have set det. Forhåbentlig kan I begge være enige om denne beskrivelse. Hvis ikke, så lyt til hinanden og accepter hinandens syn på episoden, men forsøg at beskrive episoden så faktabaseret som muligt uden jeres individuelle følelser.

- Beskriv nu, enkelt de skridt du tog i denne episode.

- Nu er det tid til, at tilføje de følelser I havde hver især, og hvordan hver af jer bidrog til at skabe den følelsesmæssige reaktion hos den anden.

- Hvad ville I måske have sagt til hinanden ved afslutningen af episoden, hvis I havde været i stand til at stå sammen og afslutte den på en måde, som ville have efterladt jer begge trygge?

- Hvordan ville det have været for jer?

- Hvad ville I have følt for hinanden og for jeres forhold?

SAMTALE 4

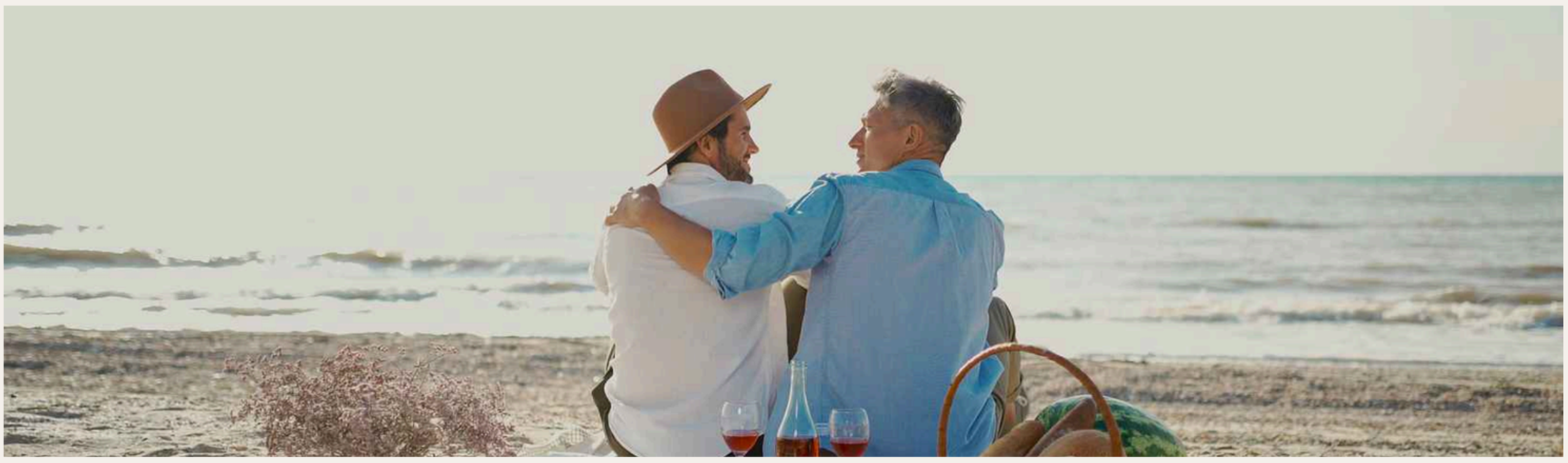
Samtale: Eksempel på kontaktfuld kommunikation

For at opnå et stærkt, kærligt og sundt parforhold, er det ikke nok, at man er i stand til at afkorte negative mønstre, og at se og acceptere den andens sårbarhed. Man må også kunne skabe positive samtaler, som udvikler evnen til at være tilgængelig, responsiv og engageret: TRE. Men hvad betyder det? At være TRE betyder, at I bliver i stand til at se de bagvedliggende behov i en uhensigtsmæsig adfærd hos hinanden, vise forståelse og tilbyde jeres hjælp og omsorg. På den måde bliver I et team om at håndtere de svære følelser.

Opgave:
Tænk over, hvad du har mest brug for, for at føle dig tryg og elsket. Skriv det ned, og begynd på denne samtale med din partner

Hvis du er den partner, som lytter først, og du føler dig usikker på, hvordan du skal reagere, eller at du er for nervøs til at svare, så del bare dette. At være nærværende er hemmeligheden her, og ikke at man skal svare på en bestemt måde, for at blive fri for angreb, eller gøre den anden tilfreds. Et første positivt skridt er, at du bekræfter at have hørt din partners budskab, og at du værdsætter, at han/hun deler det med dig.

Har du brug for inspiration til hvordan I kan begynde jeres samtale, så se på næste side en liste over nogle af de sætninger, som par typisk benytter i denne type samtale.



SAMTALE 5

Samtale:
Skab intimitet

I starten af et parforhold opstår lidenskaben let. Næsten hvert eneste ord, blik eller berøring dirrer af lyst. Det er naturens måde, at få os til at finde sammen på. Men når det første fortryllende sus af begær har lagt sig, hvor meget fylder sex så i parforholdet? Ud over at trække os ind i parforholdet, kan sex så hjælpe os til at blive sammen, og til at opbygge et parforhold der holder? Afgjort ja. Faktisk er god sex, noget som udvikler en stærk oplevelse af at blive knyttet tættere sammen.

Opgave:
Spørg dig selv følgende spørgsmål:

- Føler du dig normalt følelsesmæssigt tryg og i kontakt, når du har sex? Hvad er med til at give dig den følelse? Eller hvad husker du, engang gav dig den følelse?
- Hvad er de vigtigste forventninger du har til det seksuelle?
- Hvornår kunne du tænke dig, at blive mere rørt ved eller holdt om? Og hvordan?
- Hvad hjælper dig til at gøre dig følelsesmæssigt og fysisk parat til sex?
- Hvad ophidser dig mest, før og mens I elsker?
- Hvad er det der gør sex mest tilfredsstillende for dig?
- Hvornår føler du dig tættest på din partner?

Hvis du kan dele overstående med din partner er det fint. Hvis ikke, kan I måske begynde med en samtale om , hvor svært det er at dele denne form for information. I kan begynde med et enkelt spørgsmål, og undgå at kigge på hinanden når I taler. Det vil virke mindre sårbart, og give jer mod til at fortsætte. Det er en god ide at gå en tur side om side, eller ligge sammen i mørke, så I ikke skal se hinanden i øjnene, mens I siger jeres inderste ønsker.



SAMTALE 6

Samtale:
4 Små øvelser med stor effekt

De følgende 4 opgaver er spørgsmål I kan stille jer selv, og tale med hinanden om med jævne mellemrum, for at sikre, at I holder kursen. Det vil med tid og øvelse blive naturligt for jer at tale sammen på denne måde, og at det kan være en hyggelig og uformel snak, I tager over opvasken om aftenen, i bilen eller noget helt tredje. På den måde behøver det at investere tid og energi i parforholdet ikke være noget stift og opstillet, men blot noget I gør løbende som en naturlig del af jeres hverdag. Måske kan I sætte tid af en gang om måneden til denne type samtale, indtil det bliver naturligt for jer at gøre løbende?

Opgave 1: Er der lige nu nogle faresignaler under opsejling i jeres parforhold, ekkoer af ømme punkter eller bekymringer? Hvad vil lindre og berolige dig, og stoppe udviklingen af en negativ cyklus under opsejling. Kan du dele dette med din partner?

Opgave 2: Kan du identificere små positive øjeblikke i jeres parforhold? De kan være meget små. De tæller med, blot de berører dit hjerte, og bringer et smil frem på dine læber. Kender din partner også til disse øjeblikke? Fortæl ham/hende om dem.

Opgave 3: Kan du udpege et øjeblik i jeres parforhold ,hvor det bevægede sig op på et andet plan, eller du eller din partner turde løbe risikoen, og blive mere åben og imødekommende? Hvordan var skete det?

Opgave 4: Hvilken lille ting kan du gøre hver dag, som kan få din partner til at føle, at du har lyst til at være i kærlig kontakt med ham/hende? Spørg din partner, hvilken indflydelse dette vil have på jeres forhold?



SAMTALE 7

Samtale:
Den svære samtale

FORBEREDELSE OG EKSEMPLER

Tretrinsmodel til den svære samtale

Det kan til tider opleves svært, at have sårbare samtaler, med de mennesker der betyder mest for os. Derfor viser vi dig her, en tretrinsmodel til hvordan du kan forberede samtaler, som kan aktivere dybe følelser.

Metoden er udviklet af Vibeke Hartkorn, og stammer fra hendes bog *En visuel guide til kommunikation på alle ledertrin- få andre til at følge dig*.

Før samtalen

Giv en kort og præcis besked om, hvorfor I skal tale sammen: Hvad er emnet, hvor lang tid vil det tage, og hvilken type samtale er det, du ønsker at gennemføre.

Undgå ord som "bare", "blot" og "måske" – det er ord, vi bruger til at berolige andre, når vi ved, at samtalens indhold risikerer at skabe en emotionel reaktion. Men det er også ord, som kan få modtageren til at tro, at det er en mindre alvorlig samtale, og derfor kan blive ubehageligt overrasket.

Vær sikker på, at det beroliger mere at få en konkret ramme for samtalens indhold. Pas på, at det ikke bliver selve samtalen, så undgå at gå i detaljer, og sørg i stedet for at invitationen er kort, med lige præcis nok viden til at forstå og huske, hvad det handler om. Vær direkte uden omsvøb, pak ikke formålet ind. Din partner eller anden relation, skal have reel mulighed for at forberede sig mentalt.

Samtaleøvelsen fortsætter på den næste side



SAMTALE 7

Samtale:
Den svære samtale

INVITATION OG FORVENTNINGSAFSTEMNING

Eksempel 1: Parforhold

"Peter, jeg vil gerne tale med dig, om hvordan vi klarer praktikken omkring børnene. Mit ønske er, at vi sammen kan finde løsninger for, hvordan vores samarbejde om børnene kan blive bedre. Det jeg gerne vil opnå, er at forstå, hvad vi hver især har brug for, og realistisk forventningsafstemme hvad vi hver især kan bidrage med. Er du enig i, at det vil være godt for os at få taget hul på, så vi undgår så mange skænderier? Kunne vi afsætte en time til at snakke efter aftensmaden?"

Eksempel 2: venskab

"Jeg har haft mange tanker, efter den samtale vi havde i bilen i går - som påvirkede mig meget. Jeg vil gerne dele de tanker jeg har med dig, og høre om vi har samme oplevelse, og hvad du tænker? Du er min bedste veninde, så det vil betyde meget for mig, at du hører, hvad jeg har at sige. Vil du hjælpe mig? Jeg tænker, det nok vil tage en god halv time- måske kortere - at komme frem til en fælles forståelse, og måske endda en løsning, på det vi ser forskelligt på. Hvornår vil det passe dig bedst?"

SAMTALEN:

Hold under samtalen fast i det formål, den tidsramme og det indhold, du har inviteret til som udgangspunkt for samtalen. På næste side viser vi en metode for, hvordan du skal gribe den svære samtale an.

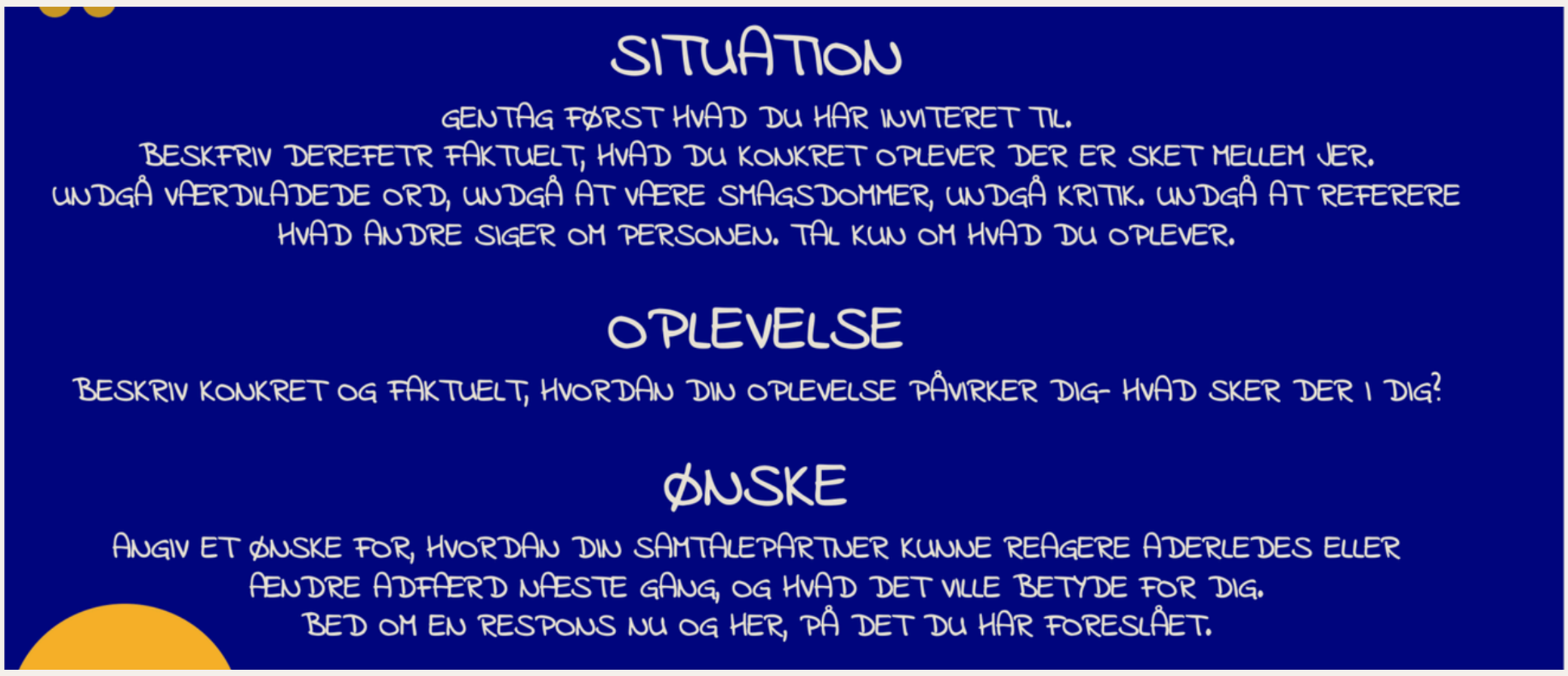
DE 3 TRIN

Se nu modellen på næste side, der forklarer de tre trin der kan hjælpe dig med at gennemføre den svære samtale.
Husk, det handler om at turde være åben, uden at være bebrejdende.
Her får du et eksempel på dialog, men de tre trin er altid de samme.

Samtaleøvelsen fortsætter på den næste side

SAMTALE 7

Samtale:
Den svære samtale



Situation: Faktuelt beskrivende
Hvad ser og hører jeg?
"Jeg har oplevelsen af at vi ikke har kontakt - som om du forsvinder- når jeg ved der er noget der går dig på, eller du har haft en dårlig dag. Så siger du ikke noget til mig selvom jeg taler til dig."

Oplevelse: Eksemplificerende
Hvordan påvirker det mig?
"Jeg oplever ikke, at du kommer og fortæller, hvad der sker inde i dig. Så kan jeg godt blive forvirret, og tro jeg har gjort noget galt. Fordi du ikke fortæller mig hvad der ligger bag dit humør, har jeg svært ved at vide, hvordan jeg bedst støtter dig. Et eksempel er..."

Ønske: Konkret og fremadrettet
Hvad er mit ønske til dig?
"Mit ønske er derfor, at du vil dele, hvordan du har det, og hvad du forventer af mig i den situation. Hvad skal der til, for at det kunne ske?"
Personen svarer:
"Bare giv mig en halv time, når jeg kommer ind ad døren i fred og ro- så skal jeg nok blive god igen."
Du svarer:
"Det er fint for mig, at vi venter lidt med at tale sammen, og kunne vi også aftale, at du lige giver mig et kys, så vi har god kontakt, inden du går ind for dig selv?"

SAMTALE 8

Samtale:
Samtale om fortiden

Bliv et team- sammen om det svære

Rejsen ind i et sundt og stærkt parforhold, handler om at være et ligeværdigt team omkring det der kan udfordre: ved at være interesseret, forstå og give hinanden støtte. Det kan I ikke, med mindre I har sat jer ind i, hvilken bagage I hver især har taget med ind i forholdet. Så I forstår både egne og den andens handlinger.Jo tidligere I arbejder på at blive et team hvor interesse og empati fylder, jo mere holdbar vil jeres relation blive.

Først et spørgsmål I kan stille, men kun hvis I har mødt hinanden på en måde der har såret andre:

- Hvad har jeg opdaget spøger fra fortiden, når jeg tænker på hvordan vi har mødt hinanden?

Eller start her:

- Et eksempel på hvad jeg oplever kan trigge i vores forhold er....
- Hvad tror jeg selv jeg har med i bagagen, som kan udløse at jeg får det svært i vores relation?
- Hvordan løste de voksne i min opvækst konflikter i parforhold?
- Hvad har jeg taget med mig, af læring om hvordan man reparerer konflikter i et forhold?
- Hvad kan jeg gøre der hjælper dig, når du blive trigget?

Samtaleøvelsen fortsætter på den næste side

SAMTALE 8

Samtale:
Samtale om fortiden

Et eksempel

–på at denne type samtaler virker, når man vover at åbne op for den svære fortid, og finde løsninger i nutiden, er et par der kæmpede med konfliktoptrapning.

Den ene af parterne havde været i et voldsomt ulykkeligt ægteskab, og blev ved med at reagere, som om den nye partner opførte sig som den gamle partner. Det var langt fra tilfældet, men mistro og angst sad så dybt, at det uretfærdigt kom til at gå ud over den nye partner, der var et ordentligt menneske.
Den fraskilte sagde: Jeg ved det ikke er rimeligt over for dig, men det tager åbenbart tid for mig at turde stole på, at du vil mig det godt. Jeg er bevidst om, at du ikke er som min tidligere partner, men jeg har åbenbart svært ved at ændre min adfærd. Så kommer jeg til at råbe og anklage dig. Det hjælper når du tager mig i dine arme, beroliger, beder mig trække vejret dybt, og siger Det er mig der er hos dig nu, ikke din eks. Alt er godt, jeg er lige her for dig. Du er tryg nu.

Gode råd I kan minde hinanden om, inden I begynder samtalen

- Lad hinanden tale ud. Mist ikke tålmodigheden.
- Undgå at tolke på den andens udlægning af hvad fortiden betyder.
- Undgå at afvise den oplevelse den anden har, af hvad der sker mellem jer, men spørg nysgerrigt ind til hvorfor og hvordan, så du får mere viden.
- Vær klar over at det kan aktivere svære følelser at tale om fortiden. Hjælp hinanden til at være i dem: brug kærtegn, fysisk nærhed, dybe vejrtrækninger eller gå en tur i frisk luft mens I taler.
- Gentag essensen af hvad du hører den anden fortælle- det beroliger den andens nervesystem, og giver tro på at det ikke er farligt at åbne op.

SAMTALE 9

Samtale:
skab nye positive mønstre

I denne samtale skal I sammen sætte retningen for, hvordan I ønsker, at jeres forhold skal være.

Tal f.eks. med hinanden om:

- Hvilke værdier er vigtige for os i vores forhold?
- Hvad kan vi gøre for at ændre de mønstre vi har?
- Hvordan kan vi bringe de sider af os selv frem i forholdet, som viser sårbarhed og vore inderste ønsker?
- Hvordan definerer vi det at være sammen som et team?
- Hvordan kan vi hjælpe hinanden, hvis tvivlen og smerten dukker op igen?

Det vigtigste at huske på, er, at I er nærværende, når I fortæller om jeres behov og ønsker, og at I tør være ærlige. Når I giver hinanden en oplevelse af, at I godt kan håndtere sandheden og åbenheden, og stadig er der for hinanden, vil nervesystemet slappe af, og I vil opleve det som roligt og kontaktfyldt at have denne type samtaler. I starten vil det opleves kunstigt- det aftager jo flere gange I prøver det, og en dag opleves det helt naturligt at tale sammen på en måde der skaber kontakt, nærvær og accept.

På næste side er der eksempler som inspiration til de konklusioner, I kan komme frem til i jeres dialog om: →



SAMTALE 9

Samtale:
skab nye positive mønstre

Nedenstående er et eksempel som inspiration til de konklusioner, I kan komme frem til i jeres dialog om:

Vores værdier:
loyalitet, ærlighed, fællesskab.

- Vi er loyale overfor hinanden ved at prioritere hinanden først,
- Vi er ærlige også selvom det kan gøre ondt,
- Vi træffer beslutninger i fællesskab og prioriterer tid sammen.

Hvad kan vi gøre?

- Vi aftaler en fast dag om måneden, hvor børnene bliver passet/vi ikke arbejder længe, og vi laver noget sammen alene.
- Vi tager fat i udfordringerne problemerne på en konstruktiv måde, når de opstår, og "fejer ikke ind under gulvtæppet."
- Vi kan sige vores mening, uden at være bange for, at den anden vil dømme/kritisere.

Hvordan kan vi hjælpe hinanden, hvis tvivlen og smerten dukker op igen?

- Vi aftaler, at du kommer hjem fra arbejde, hvis jeg bliver usikker og har brug for, at du kommer hjem.
- Vi aftaler, at du kan spørge mig, hvad jeg har brug for, så jeg kan mærke, at du sætter mine behov først, også selvom du ikke altid kan opfylde dem.
- Vi aftaler, at vi ser fremad og begge tager ansvar, for at få et godt parforhold.

Husk på, at der ofte skal meget lidt til, for at imødekomme din partners behov.

ØVELSE 1

Øvelse:
Kig godt efter

I kigger selvfølgelig på hinanden hver dag. Men ser I hinanden – sådan rigtigt?

Denne øvelse er meget simpel, og alligevel kan den føles grænseoverskridende for nogen.
Den går ganske enkelt ud på, at I skal sidde overfor hinanden, og have øjenkontakt i to minutter. I må gerne tage hinandens hænder, hvis I har lyst.

Måske tænker du lige nu, at det er noget fjollet noget, sådan at sidde og stirre på hinanden, uden at sige noget. Faktisk forholder det sig dog sådan, at øjenkontakt er meget vigtigt for at vi mennesker kan knytte tillidsbånd til hinanden. Prøv at tænke på episoder, hvor du har følt dig usikker på nogen eller en situation – kiggede du væk eller søgte du øjenkontakt? Ofte vil vi have svært ved at holde øjenkontakt, hvis vi er usikre på den person vi taler med. Derfor kan øjenkontakt være en måde at skabe tillid på, og man vil være mindre tilbøjelig til at blive vred på en, man lige har haft øjenkontakt med i to minutter.

Nogle par begynder at græde. Nogle par begynder at grine. Og så er der nogen, der kan mærke (og bliver overraskede over), at de faktisk har rigtig svært ved, at holde øjenkontakten med deres partner i længere tid. Nogle mærker, at det er meget kraftfuldt at kigge hinanden så intenst i øjnene, og der kan dukke følelser op til overfladen, som har været gemt væk og nu kommer frem igen, fordi I "tvinges" til at se hinanden i øjnene.

Tal med hinanden om hvad i mærkede, i de to minutter I så på hinanden. Eksempelvis: Varme, glæde, sorg, frustration, kærlighed, ensomhed, samhørighed, ligegyldighed?

ØVELSE 2

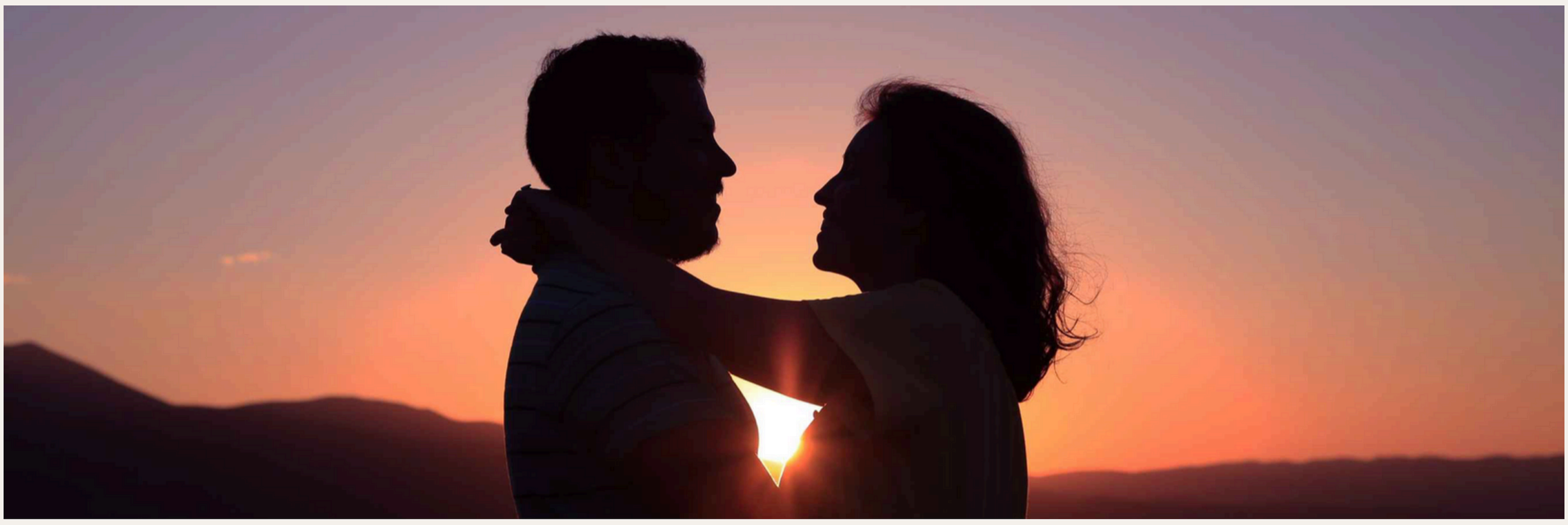
Øvelse: Brusebadet

For at vi kunne opnå en følelsesmæssig god kontakt, er det vigtigt, at vi føler os værdsatte, og ved hvad vi betyder og bidrager med til forholdet og familien.

I hverdagen kan vi godt gå hen og lade det være usagt, fordi vi tænker, at vores partner da godt ved, hvad de betyder for os. Til gengæld kan vi være hurtige til, at påpege de negative egenskaber hos vores partner, og have fokus på hvad der ikke fungerer. Det du har fokus på, er også det der vil fylde mest, og derfor er det vigtigt også at huske at anerkende hinanden, for de oplevelser der er gode.

I denne øvelse skal I på skift lade rosende ord "regne" ned over hinanden.
I skiftes til at sidde i "den varme stol" i 2 minutter.
Fortæl din partner, hvad du synes han/hun er god til, har af gode menneskelige kvaliteter, betyder for dig, gør godt som far/mor/ven/ i omverdenen etc. Herefter bytter I.

Det kan føles kunstigt i starten, og mange os har ikke lært at tage imod anerkendelse, og bare lytte uden at skulle svare. Prøv alligevel at være i det, og gøre det oprigtigt. Det må selvfølgelig gerne være sjovt, og hvis I har lyst til at slutte legen af med et brusebad sammen i bogstavelig forstand, vil det kun være en bonus !



AFSLUTNING

Held og lykke!

Tekst om at vi takker dem for at købe vores pakke og ønsker dem held og lykke med burgen. Vi tager meget gerne imod feedback, så de ervelkomne til at fortælle os om hvordan de har gjort brug af pakken og om det har hjulpet dem eller om de har noget konstruktiv kritik.

GREAT RELATIONS

