

ØVELSE

RYD OP I RELATIONERNE

ØVELSE 2

1. Giver den her person dig mere end han/hun dræner dig?
2. På en skala fra 1 – 5 hvor 1 er "meget lidt" og 5 er "ekstremt meget", hvor vigtigt er det for dig, at den her relation bliver bedre?
3. På en skala fra 1 – 5, hvor 1 er "meget lille" og 5 er "meget stor", hvor stor vurderer du risikoen for konflikt at være, hvis du skal snakke med vedkommende om jeres relation?

På den næste side, har jeg lavet et skema du kan bruge. Du kan også bruge en notebog.

ØVELSE

KATEGORI: _____

Navn	Giver han/hun mere end han/hun dræner?	Hvor vigtigt er det for mig, at den her relation bliver bedre?	Hvor stor er risikoen for konflikt?

KATEGORI: _____

Navn	Giver han/hun mere end han/hun dræner?	Hvor vigtigt er det for mig, at den her relation bliver bedre?	Hvor stor er risikoen for konflikt?