

Le carnet de santé de mon couple

Bienvenue dans votre carnet de santé de couple

Ce guide est conçu pour vous aider à préparer et à prendre conscience de l'état de santé de votre relation. Prenez le temps de remplir ce journal à votre rythme et soyez ouvert à ce qui émerge.

Mon couple

Je suis avec :

.....

Depuis le :

.....

L'état actuel de mon couple selon moi sur 5 :



Répondez aux questions et accumulez le nombre de coeurs ! A la fin, calculez le nombre de coeurs accumulés et jugez vous même de votre état de santé.



Le moment préféré passé ensemble

Depuis ces 3 derniers mois :

J'en ai pas  Un seul  Je peux pas choisir  

Le jeu des compliments

Calculez en une semaine le nombre de compliments que vous vous faites mutuellement

Dates	Circonstances	Le compliment
-------	---------------	---------------

Dimanche	Sortie	T'es magnifique

Le cadeau, la surprise qu'il ou qu'elle t'a fait

Depuis ces 3 derniers mois :

Zéro  Un seul  Plus de 2 

La liste des souhaits

Les 5 choses que vous désirez accomplir dans votre couple d'ici la fin de l'année

-
-
-
-
-

Sexuellement

1x/mois  2x/mois  + de 2x 

Le temps d'écoute et d'échanges

Calculez en une semaine le temps passé ensemble à discuter et à échanger

Dates Temps Sujets

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Vous entrez en conflit avec votre conjoint

Depuis ces 3 derniers mois :

+5x/mois 

3x/mois 

2x/mois 






Le jeu des conflits

Les disputes dont vous vous souvenez à l'instant

Dates

La raison

La conclusion

Par Therapy Center - Anna Maria Dixneuf
Constellations familiales
07 87 58 56 53 - Mougins

A la fin des conflits vous...



Attendez sans discuter jusqu'à ce que l'autre baisse la garde



Vous essayez de discuter mais cela n'arrange pas l'affluence de vos disputes



Vous ne vous disputez pas souvent mais les disputes sont toujours réglées pour avancer

*Calculez le nombre de coeurs cumulés
et jugez votre besoin*

Par Therapy Center - Anna Maria Dixneuf
Constellations familiales
07 87 58 56 53 - Mougins