

Är ni överens?

Ni har kanske redan talat med varandra om en del av dessa frågor, men kanske inte alla. Tag god tid på er att fundera över frågorna och visa inte svaren för varandra förrän båda är klara. Sedan kan ni byta papper och tala med varandra om svaren. Har ni svarat olika på flera frågor? Ta det inte för allvarligt. Detta speglar vad ni tycker här och nu, idag. Man kan ändra sig. Men kanske kan de frågor där ni tycker olika vara sådant ni – lugnt och gärna med humor – kunde tala vidare om när ni kommer hem.

För att bli lyckliga är det viktigt att man har samma intressen

- Stämmer helt och hållet
- Stämmer ganska bra
- Stämmer till viss del
- Stämmer inte alls

Kärlek betyder för mig med tre ord:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Jag vill att vi gifter oss i kyrkan för att:

När vi har gift oss kommer jag att ägna så mycket tid åt min hobby/idrott etc.

- Lika mycket som förut
- Lite mindre än förut
- Mycket mindre än förut
- Vet inte
- Jag har ingen tidskrävande hobby

När vi har gift oss kommer jag att träffa mina kompisar/gå ut

- Lika ofta som förut
- Mera sällan än förut
- Jag tänker sluta att träffa dem/gå ut
- Jag brukar inte träffa kompisar/gå ut

Att min blivande man/hustru tycker om min familj/släkt är

- Mycket viktigt för mig
- Ganska viktigt för mig
- Inte så viktigt
- Det spelar ingen roll

Att vara omtyckt av min partners familj/släkt är

- Mycket viktigt för mig
- Ganska viktigt för mig
- Inte så viktigt för mig
- Vet inte

När jag tänker på den bostad som vi kommer att bo i är jag

- Helt nöjd
- Ganska nöjd
- Inte så nöjd
- Jag önskar att vi kunde flytta till något annat snarast

Vem ska göra följande uppgifter?

	Jag	Min maka/Min man	Båda
Diska	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laga mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ta ut soporna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tvätta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Byta en propp/glödlampa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stryka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Göra ren tvättstugan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bädda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dammsuga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tvätta fönster	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laga sådant som är sönder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Torka golven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Handla mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Min tro och religion är

- Mycket viktig för mig, jag vill praktisera den regelbundet
- Ganska viktig, jag vill praktisera den vid jul och påsk
- Inte så viktig
- Oviktig, ärligt talat jag bryr mig inte

När det gäller pengar tycker jag (flera svar är möjliga)

- Var och en ska ha sitt eget konto
- Vi ska ha ett gemensamt konto
- Jag vill att vi planerar ekonomin noga och gör en budget
- Jag tänker inte så mycket på pengar, det brukar ordna sig
- Jag kan tänka mig att leva enkelt för att ha råd med ett hus/en större lägenhet
- Jag tycker att det är viktigare att resa än att ha ett hus/stor lägenhet
- Det är viktigt för mig att vi har fina möbler och vacker inredning hemma
- Jag har inget emot ärvda saker och second hand. Jag lägger hellre pengarna på annat
- Jag kan tänka mig att jobba mindre för att få tid med familjen
- Jag oroar mig för om vi ska komma att ha råd med olika saker vi vill ha/göra
- Det är viktigt att vi delar med oss till dem som inte har det lika bra som vi

När jag tänker på vårt äktenskap och mina föräldrars äktenskap vill jag att de blir

- Mycket lika varandra
- Ganska lika varandra
- Mera olika än lika
- Vårt ska bli helt annorlunda

Jag har ____ syskon. Jag är äldst/mellanbarn/yngst/ensambarn/tvilling.

Jag tror att det har påverkat mig så här:

Så här vill jag fira jul:

och jag vill fira den med

Det är:

- Mycket viktigt för mig
- Ganska viktigt för mig
- Inte så viktigt för mig

När det gäller barn tänker jag: (flera svar är möjliga)

- Barn är en gåva - inget man skaffar
- Jag vet inte om jag kan bli en bra förälder, det är ett enormt ansvar
- Jag drömmer om en stor familj
- Jag oroar mig för om vi ska råd med barn
- Vi blir en »riktig« familj när barnen kommer
- Jag vill både jobba och ha barn
- Jag längtar redan efter barn
- Jag vill att vi väntar några år med barn
- Jag hoppas att mina barn och våra gemensamma barn ska komma överens
- Det är viktigt för mina föräldrar att få barnbarn
- Jag kan tänka mig att vi adopterar barn
- En »riktig« man är pappa och en »riktig« kvinna mamma
- Alla våra vänner har redan barn, det är dags för oss också nu
- Med det jobb jag/vi har tror jag det blir svårt med barn
- Jag tycker det oansvarigt att föda barn när världens framtid är så osäker
- För mig är det inte så viktigt med barn
- Det vore svårt om vi inte får några barn tillsammans
- Jag tror att min partner tänker mer på barn än jag gör
- Jag har redan barn från en tidigare relation, det räcker

När ni har fyllt i bladen, byt med varandra och ser hur mycket era svar skiljer sig åt. Tala med varandra om de frågor där ni svarat olika. Är det viktiga eller oviktiga saker för er? Är det lika viktigt för er båda eller viktigare för den ena av er?

Till min älskade

Jag vill verkligen gifta mig med dig för att du är

*När jag ser dig fylls jag av _____
och _____*

*Du gör mig _____
_____, bara genom att du finns.*

*När jag tänker på vår relation och vårt äktenskap hoppas
jag vi ska _____*

*Under vår tid tillsammans har vi redan upplevt många underbara
stunder. Särskilt tänker jag på när vi _____*

Det kommer jag aldrig att glömma!

*Innan jag träffade dig var jag ibland _____
_____ och _____*

*Att vara med dig har gjort att jag har upptäckt sidor hos mig
själv som jag inte visste att jag hade. Nu är jag mer _____
_____ än jag någonsin känt mig tidigare.*

*När vi blir gamla hoppas jag att vi _____
_____ tillsammans.*

*Om jag kunde skänka dig vad som helst, utan att behöva tänka
på vad det kostar, skulle jag ge dig _____

_____*

Jag älskar dig!

När jag tänker på katolska kyrkan och äktenskapet kommer jag att tänka på...

Ringa in de fem ord som du först kommer att tänka på!

LIVSLÅNGT

TROHET

FRIVILLIGT

GUD

BARN

PREVENTIVMEDEL

SEX

GEMENSKAP

RELATION

SKILSMÄSSOR

GEMENSKAP

HELIGA FAMILJEN I NASARET

TRYGGHET

VÄXANDE

OUPPLÖSLIGT

FÖRLÅTELSE

SAKRAMENT

FAMILJ OCH SLÄKT

GAMMALDAGS

Frågor för att se hur väl ni känner varandra

1a. Min favoriträtt är

1b. Min make/makas favoriträtt är

2a. Mitt favoritplagg är

2b. Min make/makas favoritplagg till sig själv

3a. Här skulle jag vilja tillbringa min semester

- Badort
- Storstad i Europa
- Husvagn/Camping
- Stuga
- Fjällen
- Hemma

3b. Här tror jag att min make/maka skulle vilja tillbringa sin semester

- Badort
- Storstad i Europa
- Husvagn/Camping
- Stuga
- Fjällen
- Hemma

4a. Så skulle jag vilja fira min födelsedag

- Middag på restaurant
- Party hemma
- Middag hemma, bara vi två
- Bio/DVD hemma
- Jag vill inte fira

4b. Så skulle min make/maka vilja fira sin födelsedag

- Middag på restaurant
- Party hemma
- Middag hemma, bara vi två
- Bio/DVD hemma
- Han/hon vill inte fira

5a. Om du går ut för att hyra en DVD, vad kommer du hem med?

- Thriller
- Rysare
- Drama
- Komedi
- Snyftare

5b. Om din make/maka går ut för att hyra en DVD, vad kommer han/hon hem med?

- Thriller
- Rysare
- Drama
- Komedi
- Snyftare

6a. En bra TV-kväll innehåller

- En komedi
- Ett nyhetsprogram
- En film
- En dokusåpa
- Ingen TV alls, jag föredrar att stänga av

6b. Och om din make/maka har fjärrkontrollen blir det:

- En komedi
- Ett nyhetsprogram
- En film
- En dokusåpa
- Ingen TV alls, han/hon föredrar att stänga av

7a. Mysigt eller jobbigt med husdjur?

- Gärna hund
- Gärna katt
- Gärna smågnagare eller en fågel
- Jag är allergisk
- Jag vill inte ha något djur, man bli för bunden

7b. Mysigt eller jobbigt med husdjur? Vad säger din make/maka?

- Gärna hund
- Gärna katt
- Gärna smågnagare eller en fågel
- Han/hon är allergisk
- Han/hon vill inte ha något djur

8a. Vad sätter du på för musik när du är hemma?

- Min favoritartist/band
- Någon musikkanal i radio med topplistemusik
- Folkmusik
- Klassiskt
- Schlager
- Jag vill ha tyst hemma

8b. Vad sätter din make/maka på för musik när han/hon kommer hem?

- Sin favoritartist/band
- Någon musikkanal i radio med topplistemusik
- Folkmusik
- Klassiskt
- Sitt favoritband

9a. Lördag förmiddag är en bra tid för:

- IKEA
- Träning
- Fixa hemma eller i trädgården
- Shopping
- Hålla på med min hobby

9b. Och din make/maka skulle vilja göra detta på lördag förmiddag:

- IKEA
- Träning
- Fixa hemma eller i trädgården
- Shopping
- Hålla på med sin hobby

10a. På söndagar och andra lediga dagar vill jag

- Hälsa på familjen/släkten/vänner
- Vara ute i naturen
- Gå på café/restaurant
- Gå på museum/utställning
- Sporta, träna
- Vara hemma och ta det lugnt
- Gå till kyrkan

10b. På söndagar och andra lediga dagar vill min make/maka

- Hälsa på familjen/släkten/vänner
- Vara ute i naturen
- Gå på café/restaurant
- Gå på museum/utställning
- Sporta, träna
- Vara hemma och ta det lugnt
- Gå till kyrkan

11a. Du och din make/maka är på restaurant. Maten smakar inte bra. Du

- Kallar på servitören och ber att få någon annan rätt
- Äter upp, men ber att få rabatt när ni ska betala
- Säger ingenting, men ger ingen dricks och bestämmer dig för att ni inte ska gå tillbaka dit

11b. Du och din make/maka är på restaurant. Maten smakar inte bra.**Du skulle önska att din make/maka:**

- Kallade på servitören och bad att få någon annan rätt
- Åt upp, men bad att få rabatt när ni skulle betala
- Inte sa någonting, men inte gav någon dricks och bestämde sig för att ni inte ska gå tillbaka dit

12a. Om jag fick välja fritt skulle vi bo

- I lägenhet, mitt i stan
- I lägenhet, i en förort
- I radhus/villa utanför stan
- I ett hus på landet

12b. Om min make/maka fick välja fritt skulle vi bo

- I lägenhet, mitt i stan
- I lägenhet, i en förort
- I radhus/villa utanför stan
- I ett hus på landet

När ni har fyllt i frågorna byt med varandra och ser hur mycket era svar skiljer sig åt. Tala med varandra om de frågor där ni svarat olika. Är det viktiga eller oviktiga saker för er? Är det lika viktigt för er båda eller viktigare för den ena av er?

Hur funkar jag?

Fundera över och kryssa och skriv i »rätt« ruta. Säg inget till varandra under tiden.

Vad vill jag göra för att koppla av?

- Träffa folk eller ringa någon?
- Pyssla hemma eller vara i naturen?

Vad ger mig ny energi?

- Ett livligt samtal?
- En stund för mig själv?

När jag ska ta lära mig något vill jag:

- Lyssna till en föreläsning eller instruktion?
- Läsa mig till kunskap?

När jag ska fatta beslut brukar jag oftast

- Gå på min magkänsla, det brukar bli bäst så?
- Noga tänka igenom alla alternativ och skriva listor?

Hur vill jag göra saker?

- Spontant som jag kommer på det?
- I en planerad ordningsföljd?

När jag varit med om något jobbigt eller sorgligt vill jag

- Att min partner frågar hur jag mår.
- Vara för mig själv en stund.

Att vara en god lyssnare

Tänk på:

Pröva: Ställ frågor till den som talar för att kontrollera att du verkligen uppfattat allt rätt. Fråga på ett sådant sätt att man inte bara kan svara med Ja eller Nej. Säg hellre: Kan du förklara närmare? Hur menar du?

Empati: Ta hänsyn till den talandes känslor, lyssna även till det som inte sägs rent ut, och försök att sätta dig in i den talandes situation.

Medvetenhet: Var medveten om att vi ofta förvränger vad vi hör och försök verkligen lyssna till vad talaren säger, inte vad du tror han/hon säger eller vad du vill höra. Säg inte emot eller argumentera och låt honom/henne tala till punkt.

Ge återkoppling: Var uppmärksam och närvarande, håll ögonkontakt och sitt inte och tänk på vad du ska säga härnäst.

Sammanfatta: När talaren är klar, sammanfatta vad du hört med egna ord. Då kan talaren upptäcka om du förstätt eller inte.

Att vara en god talare

Tänk på:

Kärlek: Påminn dig om att du älskar din partner och han/hon älskar dig.

Avsikt: Tänk igenom vad det är du försöker säga innan du börja tala.

Uppmärksamhet: Säg till din partner vad du behöver av honom/henne. »Jag vill att du lyssnar på mig en stund, det är något jag vill säga...«

Tydlighet: Tala med korta, begripliga meningar. Din partner kan inte läsa dina tankar. Du måste uttrycka vad du menar om du vill förstadd.

Gemenskap: Undvik att skuldbelägga den andra. Tala istället om hur du vill att situationen ska förändras. Säg inte: Det är din tur att vara hemma när barnen är sjuka, du borde ta ditt ansvar... Säg hellre: Jag vill att vi ska bli överens om hur vi ska göra när barnen är sjuka.

Hur du säger något, inte bara vad du säger: Vi talar inte bara genom de ord vi säger. Lika viktigt är tonfall, gester och kroppsspråket när vi talar. Den mesta kommunikationen är ordlös.

