



HIMO & HEHKU

Hiljaisuus & Yhteys – parisuhdekortit

Taina Tuomikorpi

Käyttöohjeet kortteille

Ota yksi kortti kerrallaan.

Pysähdy ensin itse ja mieti, mitä sinä vastaisit kysymykseen.

Kun olet valmis, kysy sama toiselta.

Voitte käyttää kortteja vuorotellen – sen mukaan, kummalla on sillä hetkellä enemmän tilaa keskustelulle.

Valitse kortille rauhallinen hetki.

Se voi olla kotona, kävelyllä, saunassa tai missä tahansa, missä teillä on hyvä olla.

Yksi kortti ja yksi hetki riittää.

Kaikkea ei tarvitse ratkaista kerralla.

Mistä olet viime aikoina ollut hiljaa?

Hiljaisuus on usein suojaa.

Onko jokin asia jota vältät sanoa ettet rikkoisi rauhaa?

Kaikkea ei tarvitse sanoa kerralla.



Himo & Hehku

Milloin tunsit viimeksi tulevasi kuulluksi?

Kuulluksi tuleminen ei ole itsestäänselvyys.

Mitä silloin tapahtui toisin kuin nyt?

Kokemus syntyy pienistä hetkistä.



Mitä ajattelet mutta et sano ääneen?

Ajatukset eivät ole vaatimuksia.

Mikä estää sinua sanomasta tämän?

Turva syntyy siitä että uskaltaa olla totta.



Milloin keskustelu tuntui teille helpommalta kuin nyt?

Yhteys on usein ollut olemassa ennenkin.

Mitä silloin oli toisin arjessa tai ilmapiirissä?

Muistaminen voi avata tilaa.



Himo & Hehku

Kumpi olet useammin vetäytyjä vai yrittäjä?

Molemmat ovat selviytymiskeinoja.

Miten tämä näkyy teidän arjessa?

Kumpikaan ei ole väärä.



Himo & Hehku

Mitä tarvitset jotta uskaltaisit puhua vapaammin?

Tarpeet eivät ole vaatimuksia.

Onko kyse ajasta tavasta vai sävystä?

Turva syntyy pienistä muutoksista.



Milloin tunnet itsesi yksinäiseksi tässä suhteessa?

Yksinäisyys voi olla läsnä myös yhdessä.

Missä hetkissä tunne korostuu?

Yksinäisyys kaipaa huomiota ei syyllistä.



Himo & Hehku

Mitä vältät jotta ette riitelisi?

Rauha ei aina tarkoita yhteyttä.

Mitä hinta tällä välttämisellä on?

Välttely ei aina suojaa suhdetta.



Milloin tunnet olevasi lähempänä itseäsi?

Oma yhteys vaikuttaa parisuhteeseen.

Saatko olla oma itsesi tässä suhteessa?

Läheisyys alkaa usein itsestä.



Mitä toivot että toinen ymmärtäisi sinusta paremmin?

Toive ei ole vaatimus.

Oletko sanonut tämän aiemmin?

Ymmärrys vaatii sanoja.



Himo & Hehku

Mitä tapahtuu kehossasi kun keskustelu pysähtyy?

Keho reagoi ennen mieltä.

Vetäydytkö aktivoitko vai hiljennytkö?

Reaktiot kertovat tarpeista.



Milloin olet viimeksi ollut aidosti läsnä?

Läsnäolo ei vaadi ratkaisuja.

Missä hetkessä tunsit yhteyttä?

Läsnäolo rauhoittaa molempia.



Himo & Hehku

Mitä kaipaavat tältä suhteelta juuri nyt?

Kaipaavat muuttuu elämän mukana.

Onko kaipaavat sanoitettu ääneen?

Kaipaavat ei ole liikaa.



Himo & Hehku

Mitä pidät toisessa itsestäänselvyytenä?

Itsestäänselvyys voi etäännyttää.

Milloin viimeksi sanoit tämän ääneen?

Näkeminen vahvistaa yhteyttä.



Milloin tunnet olevasi turvassa?

Turva ei ole jatkuva tila.

Mitkä hetket lisäävät turvallisuutta?

Turva syntyy toistosta.



Mitä teet kun et tule ymmärretyksi?

Reaktio kertoo historiasta.

Vetäydytkö selitätkö vai hiljennytkö?

Reaktio ei ole koko totuus.



Mitä toivoisit että toinen kysyisi sinulta?

Kysymys voi avata enemmän kuin vastaus.

Mikä kysymys jäisi mieleesi?

Kysytyksi tuleminen lisää yhteyttä.



Himo & Hehku

Milloin viimeksi nauroitte yhdessä?

Ilo keventää myös vaikeita asioita.

Mitä silloin tapahtui?

Yhteys ei aina synny puhumalla.



Himo & Hehku

Mitä haluaisit vaalia tässä suhteessa?

Vaaliminen on tietoista.

Mikä on sinulle merkityksellistä?

Se mitä vaalit kasvaa.

