



YKSISÄ

PariAsiaa luentosarjan teemat

1. Virtaa parisuhteen hyvinvointiin
2. Avaimia parisuhteen vuorovaikutukseen
3. Oivalluksia parisuhteen tunnetaitoihin
4. Kipinää kosketukseen parisuhteessa
5. Perustyökaluja parisuhteen ristiriitoihin
6. Syventäviä työkaluja parisuhteen ristiriitoihin

Virtaa parisuhteeseen

Latauksen tarve!



LUENNON YDINASIAT

- Molempien hyvinvointi
- Latautuminen yksilönä ja parina
- Viisi eri kanavaa ilmaista rakkautta



HYVINVOINNIN LÄHTÖKOHTANA YKSILO



Miten voit
tällä
hetkellä?



Mitkä konkreettiset
asiat vievät voimiasi?



Mistä saat
virtaa?

POHDINTAKYSYMYS

Miten lataat itseäsi?

- Mitä teet?
- Missä olet?
- Millaista siellä on?



Kuinka kumppanisi voi?



Mistä hän saa virtaa?

Parisuhteen hyvinvointi



Parisuhteeseen liittyviä ydintarpeita

- Turvallisuus
- Rakkaus
 - Saaminen
 - Antaminen
- Yhteys
- Itsenäisyys

Pohdintakysymys

Mitkä parisuhteen ydintarpeista ovat sinulle tällä hetkellä erityisen tärkeitä?

Mitkä tarpeet tyydyttyvät luonnollisesti ja mitkä jäävät helposti tyydyttämättä?



Parisuhteen lataaminen synnyttää jännitteitä



Jännitteetöntä rinnakkaiseloä
on vain hautausmaalla

-Matti J. Kuronen



Mikä on teille luonteva tapa
latautua yhdessä?



A photograph of a rustic log cabin in a winter forest. The cabin is built from stacked logs and has a snow-covered roof. A thick plume of white steam or smoke is rising from the chimney area, suggesting a fire is burning inside. The surrounding landscape is covered in deep snow, and several evergreen trees are visible in the background, their branches also dusted with snow. The scene is captured in a cinematic style with soft lighting.

Millaisissa paikoissa
teidän molempien
on hyvä olla yhdessä?

POHDINTAKYSYMYS

Palauta mieleen voimia antava yhteinen hyvä hetki lähiajalta:

- Mitä tapahtui?
- Mikä antoi virtaa?
- Missä olitte?





Tiesitkö, että viesti
välittämisesi ei
aina mene perille?

Rakkauden viestikanavia
on ainakin viisi
(Rakkauden kieli, Gary Chapman)

Myönteiset sanat



Kosketus



A close-up photograph of a red necktie with a fine, vertical ribbed texture. The tie is laid out diagonally across the frame. In the background, a grey jacket with a visible lapel and a button is partially visible. The entire scene is set against a neutral, light grey background.

Lahjat ja yllätykset



Huomioivat teot

Yhteinen jakamaton aika



Luennon ydinasiat
olivat...





Miten voit
tällä
hetkellä?

A close-up photograph of a row of iPads, likely in a classroom or office setting. Each iPad has a white charging cable plugged into its bottom port. The cables are connected to a power source, and the iPads are arranged in a neat line. The text 'Mistä saat virtaa?' is overlaid in the center of the image.

Mistä saat
virtaa?

Mikä on teille luonteva tapa
latautua yhdessä?



Viisi eri kanavaa ilmaista rakkautta

Myönteiset sanat



Kosketus



Huomioivat teot



Yhteinen
jakamaton
aika



Lahjat ja
yllätykset



Kotitehtävä



- Miten ensi viikolla lataatte yhdessä akkujanne? Miettikää konkreettinen suunnitelma
- Palauta mieleesi rakkauden viisi viestikanavaa. Oliko niissä jotakin yllättävää? Mitkä olivat teille yhteisiä ja mitkä erilaisia?

Kiitos, kun olit mukana!