

Øvelse: Sjekk Inn

Dette er en daglig øvelse!

Denne trenger ikke ta lang tid, det er fint å bruke mellom 1-5 minutter.

Finn en tid i løpet av døgnet som passer. Noen velger morgen, for da er de sammen og det passer. Noen velger ettermiddag, fordi det passer best, mens for andre igjen er det kvelden.

Det handler om:

«Hvordan har jeg det»?

«Hvordan har du det»?

«Hvordan har vi det»?

Det kan også være fint å snakke om forventninger til dagen, hvis den gjøres om morgenen. Eller hva som har vært bra, og forventninger til morgendagen dersom den gjennomføres på kvelden.

Det er to grunner til at dette er lurt.

Den ene er at man kobler seg på hverandre. Dette vil øke følelsen av å føle seg sett, hørt og møtt. Som igjen vil skape positive følelser mellom dere.

Den andre er at man kan avklare forventninger, som vil føre til mindre irritasjon, frustrasjon og konflikter.