

# Kärleksbrev

*Ett alternativ sett att kommunicera i ett förhållande eller med någon du bryr dig om.*

## **Metoden med ett kärleksbrev:**

1. Skriv ett Kärleksbrev som uttrycker vrede, sorgsenhet, fruktan, ånger eller beklagande samt kärlek.
2. Skriv ett Svarsbrev (P.S. i brevet) som innehåller det du vill höra från din partner.
3. Visa ditt Kärleksbrev och Svarsbrev för din partner.

## **Här följer några grundläggande riktlinjer för ett Kärleksbrev:**

1. Rikta brevet på din partner. Låtsas att han eller hon lyssnar på dig med kärlek och förståelse.
2. Börja med vrede och fortsätt med sorgsenhet, sedan fruktan, därpå ånger eller beklagande och sedan kärlek. Låt alla inslagen ingå i varje brev.
3. Skriv några meningar om varje känsla. Samtliga avsnitt bör vara lika långa. Formulera dig enkelt.
4. Efter varje avsnitt gör du en paus och tänker på nästa känsla som tränger upp. Skriv om den känslan.
5. Avsluta inte brevet förrän du kommer till den delen med kärleken. Var tålmodig och vänta på att kärleken skall träda fram.
6. Underteckna med ditt namn. Ägna några ögonblick åt att tänka på vad du behöver eller vill ha. Skriv ner det i ett P.S.

*Notera att vare sig du lägger fram dina känslor för din partner eller någon du bryr dig om med hjälp av brevet eller du bara skriver det för dig själv för att känna dig bättre, så är det ett viktigt verktyg!*

[Datum]

Kära...

Jag skriver det här brevet för att låta dig veta vad jag känner.

[1. För vrede: ]

Jag tycker inte om...

Jag blir irriterad...

Jag blir arg när...

Det förargar mig att...

Jag vill...

[2. För sorgsamhet: ]

Jag känner mig besviken...

Jag är sorgsen över att...

Det sårar mig...

Jag ville...

Jag vill...

[3. För fruktan: ]

Jag är orolig...

Jag är rädd...

Jag känner mig skrämmd...

Jag vill inte...

Jag behöver...

Jag vill...

[4. För ånger (eller beklagande): ]

Det känns pinsamt...

Jag är ledsen att...

Jag skäms...

Jag vill inte...

Jag vill...

[5. För kärlek: ]

Jag älskar..

Jag vill...

Jag förstår...

Jag förlåter...

Jag uppskattar...

Jag tackar dig för...

Jag vet...

P.S. Det jag skulle vilja höra/behöva från dig:

Tack för...

Jag förstår...

Jag är ledsen...

Du förtjänar...

Jag vill...

Jag älskar...