

Lyssnarpromenad

En möjlighet att bli lyssnad på

I våra undersökningar av svenska par så är det ett önskemål som alltid återkommer, att bli lyssnad på av sin partner. Vi vill därför uppmuntra er att gå på en lyssnarpromenad. Om ni har möjlighet vill vi bjuda in er att bege er till någon närbelägen skog eller naturområde. Om det av praktiska skäl inte är möjligt, kan ni välja någon liten grönyta nära där ni är.

1. Ta gärna **varandra i hand** under promenaden.
2. Ställ in tidtagarfunktionen på mobilen, så att den ger en signal **efter** 10 minuter.
3. Låt därefter den **första personen** få tala oavbrutet i 10 minuter.
4. Den **andre personen** lyssnar aktivt, vilket innebär att bekräfta **det** som sägs, men inte komma **med egna** inlägg eller invändningar, utan bara fokusera på att lyssna.
5. När 10 minuter gått är det dags för den **andra personen** att få tala oavbrutet i 10 **minuter**. Och den **andre parten** lyssnar aktivt.
6. När varje person två gånger fått tala oavbrutet i 10 minuter, är momentet avslutat.
7. Då kan ni återgå till att bara **njuta av** promenaden tillsammans.

Och gärna fortsatt hålla hand...

Countryside Hotels



Take Away Weekend