

## Exercices à faire en amoureux

PISTES POUR NOURRIR LE PARTAGE VERBAL OU PAR ÉCRIT À VOTRE CONVENANCE



Les forces que je trouve que tu possèdes;

Ce que je souhaite améliorer dans la relation de couple;

Je me félicite pour (par rapport au couple);

Mes meilleurs souvenirs de cette année avec toi;

Jusqu'à quel point je suis satisfait.e, sur une échelle de 0 à 10 de notre vie : financière, parentale, conjugale, sociale, sexuelle, matérielle, personnelle, spirituelle;

Qu'est-ce qui pourrait améliorer chacun d'au moins 1/10 [revoir la série]?;

Les efforts que je fais pour notre couple cette année;

Les efforts que j'ai observés de l'autre pour le couple cette année;

Ce que je rêve de faire seul.e cette année;

Ce que je rêve de faire avec toi cette année;

Ce que j'ai aimé cette année et que je veux qui continue;

Ce qui n'est pas parfait encore;

Ce que je propose pour améliorer cela;

Un projet que j'aimerais planifier avec toi, à court terme, à moyen terme et à long terme.

Source: daniebeaulieu.com



