



Är du lycklig i din relation?

Ett självtest för ökad klarhet och självinsikt

Är du lycklig i din relation? – Ett självtest för ökad klarhet och självinsikt

Introduktion

Detta självtest är utformat som ett verktyg för egenreflektion. Det är en chans för dig att stanna upp och lyssna inåt, för att förstå hur du egentligen känner i din relation. Vi hoppas att detta test kan hjälpa dig att få större klarhet och självinsikt.

Självskattningsfrågor

Här följer 20 frågor för att hjälpa dig reflektera över din relation. För varje påstående, välj det svar som bäst beskriver din upplevelse:

1. Jag känner mig sedd och uppskattad i min relation.
2. Vi kommunicerar öppet och respektfullt.
3. Jag kan vara mig själv utan att dömas.
4. Vi delar gemensamma mål och värderingar.
5. Jag känner en djup känslomässig koppling med min partner.
6. Jag känner mig trygg att uttrycka mina känslor.
7. Vi respekterar och stöder varandras individualitet.
8. Vi löser konflikter på ett konstruktivt sätt.
9. Jag känner tillit till min partners avsikter och handlingar.
10. Vi har en balanserad uppdelning av ansvar.
11. Jag känner mig inspirerad av min partner.
12. Vi har ett tillfredsställande socialt liv tillsammans.
13. Jag känner mig trygg i vår fysiska intimitet.
14. Vi har en gemensam syn på framtiden.
15. Jag känner mig ärlig mot mig själv i relationen.

16. Vi har en god balans mellan tid tillsammans och tid för oss själva.
17. Jag känner mig uppskattad för mina insatser i relationen.
18. Vi har en öppen dialog om våra behov och önskningar.
19. Jag känner mig stöttad i mina personliga ambitioner.
20. Vi delar ett ömsesidigt engagemang för relationens framtid.

Svarsalternativ:

- **Stämmer helt (3 p)**
 - **Stämmer delvis (2 p)**
 - **Stämmer inte (1 p)**
-

Resultatguide

Efter att ha svarat på frågorna, summera dina poäng och se vilken nivå din relation befinner sig på:

- **Balans (50-60 poäng):** Din relation verkar vara i en balanserad och hälsosam plats. Fortsätt att vårda och stärka denna balans.
 - **Obalans (30-49 poäng):** Det finns områden i din relation som kan behöva mer uppmärksamhet och arbete. Fundera på hur ni tillsammans kan skapa en mer harmonisk relation.
 - **Osäker grund (20-29 poäng):** Din relation kan vara på en osäker grund och det kan vara hjälpsamt att reflektera över vad som kan förbättras för att öka tryggheten och tillfredsställelsen.
-

Reflektionsfrågor

Använd dessa frågor för att fördjupa din förståelse:

- Vad saknar jag mest i relationen?
 - Hur mycket utrymme får mina behov och känslor?
 - Vad längtar jag efter att ge – och få?
 - Hur kan jag och min partner arbeta tillsammans för att förbättra vår relation?
-

Avslutning

Oavsett vad testet visar är du värd en relation där du kan känna dig trygg, fri och hel. Detta test är bara ett första steg mot ökad självinsikt och klarhet.

Tips på nästa steg

- **Reflektion:** Ta tid att tänka över dina svar och vad de betyder för dig.
- **Samtal:** Diskutera dina insikter med din partner.

- **Professionellt stöd:** Överväg att söka hjälp från en terapeut eller rådgivare.
 - **Fortsätt följa:** Mitt arbete på leiladadgar.se för fler insikter och råd.
-

leiladadgar.se
