

Vårt relationsmönster:

Partner A namn:	Partner B namn:
Identitet eller anknytning?	Identitet eller anknytning?
Jag har behov av:	Jag har behov av:
Mina typiska triggers:	Mina typiska triggers:
Primär reaktion på ouppfyllt behov:	Primär reaktion på ouppfyllt behov:
Sekundär känsla som kommer till uttryck:	Sekundär känsla som kommer till uttryck:
Min reaktion på partner B:s sekundära känsla:	Min reaktion på partner A:s sekundära känsla:
Vårt mönster:	
När partner A upplever ett ouppfyllt behov av:	
Men istället visar den sekundära känslan:	
Så påverkar det partner B:s behov av:	
Partner B reagerar då med den sekundära känslan:	
När partner B reagerar med denna sekundära känsla av:	
Påverkar detta återigen partner A:s behov av:	
Som åter visar den sekundära känslan:	
Vilket igen leder till att partner A upplever ett ouppfyllt behov av:	