10 QUESTIONS À SE POSER ?

Pour évaluer votre couple

Tina Karr

Bienvenue !

Comme je suis contente de vous offrir :

Les 10 Questions à se poser pour évaluer votre couple.

Je vous invite à prendre le temps de bien vous pauser au calme avec un grand verre d'eau. Exprimez clairement et concrètement ce que votre réflexion va vous révéler.

À vous de lâcher prise et vous accorder ce moment d'introspection !

Ce 1er pas vers le couple à votre image !!

Votre coach et confidente,

Tina

LE COUPLE

La manière de vivre les relations de couple a nettement changé depuis l'avenue de l'internet. On assiste à un immense chamboulement dans les codes, les repères, les valeurs et les tabous. Il n'a jamais été aussi facile de se connecter à quelqu'un et pourtant, les relations authentiques et surtout durables se font de plus en plus rares; les infidélités secouent les ménages; la pornographie s'insère dans les pratiques et le nombre de séparations se multiplie.

- Comment construire et mener une vie à deux dans ce contexte?
- Quel est le modèle de couple qui vous convient?
- Comment faire évoluer votre couple année après année avec les défis qui s'attachent à la routine et au familier ?

Les 10 Questions ont comme objectif de mettre en lumière les éléments ou situations de la relation qui méritent votre attention.

À travers l'exploration, le questionnement, les changements de perception et une ouverture nouvelle, elles vous permettront de vous pencher sur l'état de votre couple et de poser de nouvelles bases à votre relation, que cela soit dans le cadre d'une séparation, d'une union ou d'une réconciliation.

©copyright 2020- Tina Karr – Tous droits réservés

Question 1

©copyright 2020- Tina Karr – Tous droits réservés

Qu’appréciez-vous le plus de votre couple ?
(Discussions, intérêts, intimité, vie sociale....)

Question 1

©copyright 2020- Tina Karr – Tous droits réservés

Question 2

©copyright 2020- Tina Karr – Tous droits réservés

Quels sont les objectifs et /ou rêves communs auxquels vous vous êtes engagés ? Où en sont-ils aujourd'hui ?

Question 2

©copyright 2020- Tina Karr – Tous droits réservés

Question 3

©copyright 2020- Tina Karr – Tous droits réservés

Comment montrez-vous votre amour l'un pour l'autre ?
(Mots, gestes, cadeaux, attentions etc.)

Question 3

©copyright 2020- Tina Karr – Tous droits réservés

Question 4

©copyright 2020- Tina Karr – Tous droits réservés

Croyez-vous qu'il vous faut rester longtemps/ toujours avec ce partenaire ?

Question 4

©copyright 2020- Tina Karr – Tous droits réservés

Question 5

©copyright 2020- Tina Karr – Tous droits réservés

Avez-vous déjà pensé tromper ou quitter votre partenaire. Qu'est-ce qui vous a pousser à le faire ET à ne pas passer à l'action ?

Question 5

©copyright 2020- Tina Karr – Tous droits réservés

Question 6

©copyright 2020- Tina Karr – Tous droits réservés

Quels sont les éléments de friction les plus fréquents dans le couple ?
(Tâches ménagères, argent, enfants, sexe...)

Question 6

©copyright 2020- Tina Karr – Tous droits réservés

Question 7

©copyright 2020- Tina Karr – Tous droits réservés

Gardez-vous des secrets que vous craignez de révéler à votre partenaire ?

Question 7

©copyright 2020- Tina Karr – Tous droits réservés

Question 8

©copyright 2020- Tina Karr – Tous droits réservés

À quoi avez-vous renoncé de **vous-même** ou changé pour votre couple ?
(Qualités, valeurs, traits de personnalité, attitudes, habitudes...)

Question 8

©copyright 2020- Tina Karr – Tous droits réservés

Question 9

©copyright 2020- Tina Karr – Tous droits réservés

Qu’avez-vous abandonné ou reporté pour votre couple ?
(Activité, voyage, sortie, étude, emploi...)

Question 9

©copyright 2020- Tina Karr – Tous droits réservés

Question 10

©copyright 2020- Tina Karr – Tous droits réservés

Si vous pouviez à nouveau choisir votre partenaire, choisiriez-vous la même personne ? Pourquoi ?

Question 10

©copyright 2020- Tina Karr – Tous droits réservés

Et pourquoi pas un

Tableau

Pour compléter ?

©copyright 2020- Tina Karr – Tous droits réservés

Comprendre ce qui nous motive et nous fait grandir.

Identifiez et notez les actions ou comportements où ....

Je me sens épanoui.e quand:	Je me sens éteint.e quand:

©copyright 2020- Tina Karr – Tous droits réservés

Pour vous remercier et vous encourager à continuer à vous occuper de votre relation, je vous offre de vous accueillir pour un **coaching –rencontre gratuit** afin que nous regardions ensemble vos réponses. Vous profiterez de **45 minutes** pour approfondir votre réflexion sur votre relation, avec mon soutien en toute bienveillance!

Réservez la plage horaire qui vous convient le mieux.

Cliquez ici ou recopier le l'URL :
https://tinakarr.ca/reservez-un-coaching-rencontre/

À bientôt !

©copyright 2020- Tina Karr – Tous droits réservés

Tina

- Coach relationnel certifié
- Coach et Enseignante en PNL (Programmation neurolinguistique)
- Chroniqueuse radio
- Auteure publiée
- Formatrice

Je suis là pour vous accueillir, vous écouter et vous accompagner dans vos défis, épreuves et succès !

Je suis là pour vous outiller, vous encourager et vous soutenir dans votre processus de transformation !

Tout a débuté par la publication de mon premier livre: "*Une mère en talons aiguilles, l'érotisme à la rescousse du couple*"
Depuis, j'ai développé mes compétences en coaching pour couple, me spécialisant dans la communication, l'infidélité et l'intimité au sein des relations amoureuses

Si l'expérience se veut le meilleur outil de l'expert, 35 ans de mariage avec le même homme m'ont certainement bien préparée à cette profession. Comme le disait si justement Neils Bohr, prix Nobel de physique « un expert est celui qui a fait toutes les erreurs dans un domaine restreint »

Une chose que j'ai apprise, c'est qu'il n'y a pas de modèle unique. Le couple constitue un projet en perpétuelle mouvance, un *work in progress*, une œuvre à achever.

©copyright 2020- Tina Karr – Tous droits réservés

Vous voulez allez plus loin!

Je vous attends !

514-706-0890

tina@tinakarr.ca

www.tinakarr.ca

Merci!