



1 일주일에 한 번씩 '커플 회의' 시간을 정해보세요.

요일

시간

2 '커플 회의' 룰을 정해보세요.

1.

2.

3.

4.

5.

3 '커플 현장'을 만들어보세요.



1 자신과 상대방의 차이점을 3개씩 써보세요.

1. _____

2. _____

3. _____

2 그로 인한 장/단점을 써보세요.

장점

단점

3 서로의 차이로 인한 불편한 점을 존중할 수 있는 방법을 의논한 후 써보세요.



1 각자 경계를 지키고 싶은 영역을 3가지씩 써보세요.

1. _____

2. _____

3. _____

2 상대방의 경계선을 존중하고 인정할 수 있는 방법을 써보세요.



1 가사 일 목록을 만들고, 각 가사 일을 누가 할 것인지 함께 결정해 보세요.

| 가사일 | 담당 |
|-----|----|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



1 서로 다른 양육방식에서 장단점을 찾아 공통의 양육방식으로 협의해보세요.

| 나의 양육방식 | 배우자의 양육방식 |
|----------|-----------|
| | |
| 장점 | 장점 |
| 단점 | 단점 |
| 공통의 양육방식 | |



- 1 각자 자신이 했던 실수를 써보고, 서로의 실수에 대해 이렇게 이야기해보세요.
"괜찮아요. 나도 당신도 충분히 실수할 수 있는 사람이에요."

A large, light orange rounded rectangular area containing ten horizontal dashed lines for writing.



1 상대방에게 고마운 점 10가지를 적어보세요.

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

6.

.....

7.

.....

8.

.....

9.

.....

10.

.....



1 상대방의 이야기를 잘 듣고, 그 내용에 공감해주는 편지를 써보세요.

A large, light-orange rounded rectangular area containing ten horizontal dashed lines for writing a letter.



1 상대방과 마주앉아 1분 동안 서로의 눈을 바라보세요. 어떤 생각과 감정의 흐름이 있었는지 써보세요.

A large, light-colored rectangular area with rounded corners, containing ten horizontal dashed lines for writing.



1 상대방의 최근 관심거리는 무엇인지 써보세요.

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

6.

.....

7.

.....

8.

.....

9.

.....

10.

.....



1 스마트폰을 사용하는 대신에 가족이 함께하고 싶은 일들이 있는지 목록을 작성해보세요.

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

6.

.....

7.

.....

8.

.....

9.

.....

10.

.....



1 <나만의 여유 시간에 하고 싶은 10가지>를 써보세요.

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

6.

.....

7.

.....

8.

.....

9.

.....

10.

.....



1 사랑을 표현하거나 갈등을 없애기 위한 비언어적 신호를 만들어보세요.

| 비언어적 신호(행동) | 의미 |
|-------------|----|
| ➡ | |
| ➡ | |
| ➡ | |
| ➡ | |
| ➡ | |
| ➡ | |



1 '만족스러운 성생활을 위한 방법' 목록을 작성해보세요.

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

6.

.....

7.

.....

8.

.....

9.

.....

10.

.....



1 상대방이 매력적으로 느껴졌던 상황 3가지를 이야기해 보세요.

1. _____

2. _____

3. _____

2 상대방을 유혹하기 위한 계획을 세운 후, 상대방에게 조언을 구해보세요.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____



1 회피와 거리두기 방법 대신 사용할 수 있는 방법을 상대방과 의논하여 써보세요.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



1 각자 기억에 남는 추억 3가지씩을 적어보세요.

1. _____

2. _____

3. _____

2 만들고 싶은 추억 10가지를 각자 적은 후 함께할 추억거리를 선택하고, 실행 계획을 세워보세요.

| 함께하고 싶은 것 | 계획(시간, 방법 등) |
|-----------|--------------|
| 1. _____ | _____ |
| 2. _____ | _____ |
| 3. _____ | _____ |
| 4. _____ | _____ |
| 5. _____ | _____ |
| 6. _____ | _____ |
| 7. _____ | _____ |
| 8. _____ | _____ |
| 9. _____ | _____ |
| 10. _____ | _____ |



1 상대방의 인정할 만한 점을 찾아 써보세요.

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

6.

.....

7.

.....

8.

.....

9.

.....

10.

.....



1 자기 돌봄이 필요한 영역을 작성하고, 우선순위를 정해 보세요.

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.





1 <나만의 여유 시간에 하고 싶은 10가지>리스트를 각자 써보세요.

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

6.

.....

7.

.....

8.

.....

9.

.....

10.

.....



1 상대방에게 해줄 수 있는 칭찬과 격려에는 무엇이 있는지 생각해보고, 칭찬과 격려 리스트를 작성해보세요.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



1 '사랑의 언어 실천 목록'을 작성하고, 상대방과 실천 약속을 해보세요.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



1 각자 중요하게 생각하는 기념일 3가지씩을 적고, 그 이유를 이야기해보세요.

| 중요하게 생각하는 기념일 | 받고 싶은 것 |
|---------------|---------|
| | |
| | |
| | |



1 함께할 수 있는 취미를 찾아 써보세요.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



1 서로의 강점과 장점을 각자 5가지씩 적고, 상대방의 장점을 격려하는 문구를 구체적으로 써보세요.

| 상대방의 강점/장점 | 격려 문구 |
|------------|-------|
| ↔ | |
| ↔ | |
| ↔ | |
| ↔ | |
| ↔ | |