



Avioliiton prioriteetit

Ulla ja Eero Koskinen 26...29.7.2018



Avioliiton prioriteetit

Sisältö

- Prioriteettijärjestys
- Jumala ja hengellinen tila
- Tavoitteeni
- Entä minä itse
- Luottamuksen liitto
- Rauhan rakentaminen ja sen ylläpito
- Hänen ominaisuutensa kunnioittaminen
- Muutama vinkki arkeen
- Pohdittavaa



Avioliiton prioriteetit

Prioriteettijärjestys

- Jumala
- Puoliso ja perhe
- Seurakunta
- Työ, opiskelu
- Omaiset
- Ystävät
- Harrastukset



Avioliiton prioriteetit

Jumala ja hengellinen tila

Mark. 12:30-31 Rakasta Herraa, Jumalaasi, koko sydämeäsi, koko sielustasi ja mielestäsi ja koko voimallasi.' 31. Toinen on tämä: 'Rakasta lähimmäistäsi niin kuin itseäsi.' Näitä suurempaa käskyä ei ole

2 Kor. 13:5 Tutkikaa itseänne, oletteko uskossa. Pankaa itsenne koetteelle. Ettekö huomaa, että Jeesus Kristus on teidän keskellänne¹? Ellei niin ole, ette selviydy koetuksesta.

1 Tess. 5:14-15 Kehotamme teitä, veljet: ojentakaa kurittomia, rohkaiskaa arkoja, tukekaa heikkoja ja olkaa kaikkia kohtaan kärsivällisiä. 15. Katsokaa, ettei kukaan maksa pahaa pahalla. Pyrkikää aina tekemään hyvää toisillenne ja kaikille ihmisille.



Avioliiton prioriteetit

Tavoitteeni puolisolleni

- Perimmäinen tavoitteeni on pitää kumppanini onnellisena, hyvänä ystävänäni
 - Arvostus
 - Puolustus
 - Palvelut
 - Sanat
 - Kannustus
- Huolenpito
 - Taloudellisesti
 - Kasvatuksessa
 - Kehityksessä
 - Kunnan ylläpito

Avioliiton prioriteetit

Entä minä itse ?

Näihin voit itse vaikuttaa

MIELENTERVEYDEN KÄSI

RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai oliko kiire?

IHISSUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteistasi?
- Jaksotko kuunnella ystävää?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIIKKUMINEN

- Miten liikutit päivän aikana?
- Liikuitko jonkun kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?

UNI JA LEPO

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö pirteinä?
- Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain luovaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?
- Mikä on sinusta kaunista?
- Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?

PÄIVÄN RYTMİ

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

- Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeinä elämässäsi?

mieli
Suomen MielenTerveysseura

© MielenTerveysseura - julkaisut, Suomen MielenTerveysseura
mielenterveys.fi • mielenterveys.fi/lehtijulkaisu





Avioliiton prioriteetit

Luottamuksen liitto

- Vahva avioliitto on ennen kaikkea luottamuksen liitto.
 - Luota kumppaniisi kaikessa – talous mukaan lukien
 - Merkittävät aiasat päätetään yhdessä.
 - Luottamuspuola johtaa ongelmiin, jotka on syytä selvittää ennemmin kuin myöhemmin.
- Elämä, ja toivottavasti myös avioliitto, on pitkä.
 - Vaikka jokin asia tai tapahtuma tuntuisi nyt maailman merkittävimmältä, niin ei todennäköisesti ole sitä.
 - Kuumalla hetkellä huutamisen ja solvausten sijaan kiihkottomuus
 - Selvitä asia räyhäämisen sijaan sitten, kun olette kumpikin rauhoittuneet.
 - Rauha tai ainakin aselepo iltaan mennessä



Avioliiton prioriteetit

Ystävyyden rakentaminen ja sen syventäminen

Kestävän avioliiton yksi peruspilari on:

- Näe oma osuutesi kokonaisuudessa – niin hyvässä kuin huonossa.
- Älä kiistä oman osuutesi vaikutusta suhteen onnellisuuteen.
- Et voi vain sanoa yksinkertaisesti: ”Sinä aloitit”.
- Kanna oma vastuusi liitostanne, siteenne muodostuu syväksi ja kestäväksi.

Opettele olemaan eri mieltä.

- Kaksi ihmistä eivät ole kaikesta samaa mieltä, ja se on täysin ok.
- On tärkeää, että kumpikin hyväksyy toistensa eriävät mielipiteet.



Avioliiton prioriteetit

Hänen ominaisuutensa kunnioittaminen

Et voi muuttaa puolisoasi

- Liitto on puolisojen jännittävä muuttumismatka.
- Kun yrität muuttaa puolisoasi, välität hänelle viestiä, ettei hän ole riittävän hyvä.
- Vähitellen tunteet viilenevät ja parien välille syntyy etäisyyttä.
- Lopulta puolisoasi ongelmiksi uskomasi asiat voivatkin olla omia ongelmiasi.
- Anna siis hänen olla kuka hän on ja keskity siihen, mitä asioita voit muuttaa itsessäsi.



Avioliiton prioriteetit

Muutama vinkki arkeen

- Huiput ja laaksot kuuluvat jokaiseen parisuhteeseen
- Hänessä on positiivisia ominaisuuksia, keskity niihin
- Anteeksipyyntö ja –anto on elinehto
- Arvosta kumppaniasi ja osoita se hänelle, myös julkisesti
- Koskettele, halaa kumppaniasi
- Älä aina puhu, vaan myös kuuntele
- Pieni iloinen yllätys piristää
- Iloitkaa yhdessä
- Sinun tulee kertoa ääneen toiveesi ja unelmasi
- Riitele rakentavasti
- Varatkaa yhteistä aikaa
- Anna ja ota omaa aikaa



Avioliiton prioriteetit

Pohdittavaa

- Seurakunta
- Vanhemmat
- Ystävät
- Harrastukset
- Työ
- Kunnioita muiden ihmisten aikaa ja tilaa

Avioliiton prioriteetit

Kiitos kuuntelusta

Ulla ja Eero

