

Hjælp til parforholdet!

10 Gode råd fra terapeut og coach Lena David som garanterer et fantastisk parforhold

1. Kæmp for kærligheden og hinanden

Bliv enige om at kærligheden er det vigtigste i jeres forhold. Skriv hver især 10 ting ned som gør i føler jer elsket og værdsat. Læs herefter den andens seddel, opbevar dem et sikkert sted og efterkom dem så godt i kan. I bliver sikkert overrasket over hvor meget i herved giver hinanden.

2. Forvent ikke tankelæser

Sig hvad du har på hjertet og vær ærlig! Hvis du føler din partner ikke bekymrer sig, er det måske fordi han / hun ikke ved hvordan du har det.

3. Undgå at samle på problemerne

Det er alt for krævende at lukke sine følelser og tanker inde. Få problemerne på bordet så hurtig som mulig, På den måde vokser knuden i maven ikke. Tit samler vi sammen og ender i en eksplosion. Er der noget, du ikke kan tilgive din partner, er det en god ide, at søge rådgivning om hvordan du kommer videre.

4. SIG HVAD DU GERNE VIL HAVE

Fortæl hvad du savner i jeres forhold, og lyt til hvad din partner savner. Det er tit meget forskelligt hvad der skal til for jer begge. Sammen kan i gøre jeres længsler til virkelighed!

5. Kunsten at lytte

Beslut dig for at lytte når din partner har noget at kritisere. Anerkend hvad han/hun siger. Vær oprigtig interesseret og lad din partner tale ud! Dernæst kan du spørge, om du må tilføje din mening, dine følelser eller gode ideer. Respekter når din partner ikke ønsker din kommentar. Du kan bare komme på banen senere.

6. Undgå at fikse din partner

Når din partner kommer til dig med et problem, så undgå at løse det med mindre du bliver direkte spurgt. Nogle gange har man nemlig bare brug for at lukke op for sluserne.

7. Tal om sexlivet

Sexlivet er som regel en god målestok for, hvor parforholdet befinder sig. Det er vigtigt, at i er åbne og spontane omkring jeres sexliv. Fortæl om jeres fantasier, og tag på opdagelse sammen. Husk at intimiteten er det eneste der adskiller jer fra at være bedste venner!

8. Giv jer tid til hinanden

Lad ikke den trivielle hverdagstrummerum få for meget magt. Planlæg tid til hinanden. Overrask hinanden, få børnene passet og tag f.eks. på en romantisk weekend eller en bytur. Oplevelser man kan snakke om og grine af, styrker parforholdet og er guld værd.

9. Find nogle fælles interesser

Prøv at finde en hobby eller noget sport som i kan dyrke sammen. Det er både sundt, sjovt og motiverende at være to. Samtidig kan det virkelig styrke jeres forhold.

10. Dræb jalousien

Når jalousi er et gennemgående tema i jeres parforhold, er det vigtigt at bevare roen når episoden opstår. I kan sammen søge professionel hjælp.

Book en tid nu og spar 50 %

Hvis du bestiller tid hos KERNELIV inden d. 1. november, kan du spare 50 % på den første samtale. Tidsbestilling online på www.kerneliv.com eller ring på: 2614 6044.

 **KERNELIV**
By Lena David