

21 dage til mere nærvær og følelsen af glæde i parforholdet



Kæreste du.

Disse små øvelser er tænkt som en vitaminindsprøjtning til dit parforhold.

Hvis dit parforhold er skønt, kan disse små øvelser måske være med til at holde det sådan. Hvis I oplever lidt rigeligt "knas", kan disse øvelser være med til at I får prioriteret nærvær og følelsen af at være forbundet i hverdagen, så det bliver nemmere for jer at finde ind til hinanden igen.

Jeg inviterer jer også til at lægge mærke til, hvad der sker med jeres følelse af forbundethed efter de 3 uger.

Jeg har sammensat det sådan, at I kan lave 1 øvelse hver dag i 3 uger, og har stræbt efter at de tager 10 minutter eller mindre at udføre. Rent praktisk anbefaler jeg, at I aftaler at tage initiativet på skift, fx. at den ene har de lige datoer og den anden har ulige datoer.

Nogle dage beder jeg jer lave noget helt fysisk, fx. berøring eller kys - andre dage at reflektere, stille spørgsmål og lytte.

Pointen er, at der ikke er en "rigtig" måde at være kærester på, men at indbyde jer til at være (endnu) mere nysgerrige og udforskende på jer selv og hinanden.

Spørgsmålene, som jeg nogle dage beder dig stille, er formuleret positivt - d.v.s. hen-i-mod frem for væk-fra. Det er med vilje.

Vær opmærksom på at svare i positiv form - altså på spørgsmålet og ikke på det modsatte. Det lyder banalt, men desværre en klassisk fejl, mange af os falder i.

For mange af os sker der det paradoksale, at når vi oplever at miste følelsen af tæt forbundethed med vores kæreste (du ved, den særlige følelse der gør, at I to hører sammen), kommer vi tit til at skælde ud, bebrejde eller trække os ind i os selv eller noget andet, som er kontraproduktivt i forhold til at få opfyldt vores ønske om kærlighed, intimitet og nærhed.

Dét inviterer jeg dig til at undersøge undervejs. Hvad der opstår i dig og hvordan du (indtil nu) automatisk har reageret. Måske er det tid til en lille justering?

Hvorfor? Fordi det er nøglen til turde række ud frem for at skubbe væk. Det er nøglen til at vælge kærlighed med vilje.

Har du spørgsmål, eller er der noget, der undrer dig?

Skriv til mig på hello@christiane.nu

Rigtig god fornøjelse!

Allerkærligst

Christiane Meulengracht

PS: De 21 øvelser er sat op som ugeplaner, ligetil at printe og hænge op på køleskabet, i badeværelset eller der hvor I ser dem

*) Nogle dage er markeret med *. Det er øvelser som jeg vil bede jer fortsætte med hver dag.



Parterapeut & Sexolog · Forfatterinde til bogen "Kærlighed med Vilje"
www.christiane.nu tlf: 61700777

Uge 1

Før vi begynder, så brug et øjeblik på at vurdere hvor dit parforhold er på en skala fra 1-10 (1=øv, 10=fantastisk). Sæt ringe i hver jeres farve.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DAG 1

Kys goddag og farvel på munden - hvis I er gode til at gøre det hver dag allerede, så kys længere*.

DAG 2

Læg mærke til, hvor meget I kigger hinanden i øjnene mens I taler sammen. Gør det i dag 3 gange, hvor du normalt ville have ladet være.

DAG 3

Afsæt 10 minutter i dag, hvor I hver bruger 5 minutter på at fortælle om, hvordan I har det. Den anden skal bare lytte - ikke afbryde. I må meget gerne holde i hånden og have øjenkontakt imens. Telefoner, børn og andre distraktioner må vente til I er færdige.

DAG 4

Kram i 2 minutter. Lad skuldrene komme ned*

DAG 5

Spørg din partner "Hvornår føler du dig mest elsket af mig?" Bare lyt og sig "tak for at dele". Notér for dig selv det vigtigste du hørte. Er der noget, du kan skrue lidt op for?

DAG 6

Fortæl din partner hvad der gør dig allermest glad i jeres parliv sammen - du kan med fordel skrive det ned først.
Begynd sådan her:
Jeg bliver glad når du.....
Jeg elsker når du.....

DAG 7

Færdiggør disse 2 sætninger: Dét jeg frygter allermest i vores parforhold er.....
Dét der kan bekymre mig mest i vores forhold er.....

Del med din kæreste og undlad de lange forklaringer. Når du hører din kærestes sætninger, så bare lyt og sig "tak for at dele". Notér for dig selv det vigtigste, du hørte. Er der noget, du kan skrue lidt op eller ned for?

Efter uge 1:

Hvad var dejligt? Hvad var (lidt eller meget) svært?
Hvad kunne du tænke dig blev en daglig vane?

Del dine svar med din partner.



Parterapeut & Sexolog · Forfatterinde til bogen "Kærlighed med Vilje"
www.christiane.nu tlf: 61700777

Uge 2

DAG 8

Afslut disse 2 sætninger og del dem med din partner:

De 3 ting jeg nyder mest er....

Dét der kan afholde mig fra at nyde er....

DAG 9

Brug i dag 10 minutter på at skrive et lille brev til din partner om, hvad du sætter pris på ved ham eller hende. Slut med at skrive Tak. Giv det til din partner.

DAG 10

Spørg din partner: "Hvad kan jeg gøre for at gøre din dag bedre i dag?"

DAG 11

Hvad forelskede du dig i ved din partner?
Hvad tror du, at han/hun forelskede sig i hos dig?

DAG 12

Hvad kunne du godt tænke dig at opleve med din partner?

Skriv 10 ting. Vælg 1 ting ud. Hvad kunne være 1 skridt, du kan tage henimod, at det går i opfyldelse?

Del det med din partner.

DAG 13

Reflektér over dette og færdiggør sætningen: "Når jeg føler mig afvist/ikke vigtig for dig/ ude af connection/utilstrækkelig med dig, er min instinktive reaktion at...."

Del det med din partner.

Når du hører hans/hendes sætning, så bare lyt og sig "tak for at dele".

Hvad er det vigtigste du hørte, der hjælper jer til at forstå hinanden bedre?

DAG 14

Reflektér over dette: Hvad har du brug for, for at vende underskuds-energi til overskuds-energi i dig?

Hvilket skridt kan du selv tage? Hvad kan du bede din partner om hjælp til?

Efter uge 2:

Hvad var dejligt? Hvad var (lidt eller meget) svært?

Hvad kunne du tænke dig blev en daglig vane?

Del dine svar med din partner.



Uge 3

DAG 15

Afsæt 10 minutter i dag, hvor I hver bruger 5 minutter på at fortælle om, hvordan den ideelle hverdag skulle forløbe. Hold i hånden og hav øjenkontakt mens I taler. Den anden skal bare lytte - ikke afbryde. Telefoner, børn og andre distraktioner må vente til I er færdige.

DAG 16

Er der 1 eller 2 ting fra det, I talte om i går, der kan inspirere jer til en bedre hverdag så I får mere overskud og kan prioritere 10 minutters nærvær dagligt?

DAG 17

Afsæt 10 minutter (eller gå en tur) hvor I uforstyrret fortæller den anden hvad disse ord betyder for jer:

Omsorg
Nærvær
Intimitet

DAG 18

Afsæt 3 minutter, hvor I sidder overfor hinanden, holder i hånd og kigger hinanden i øjnene. I må gerne smile, blinke og grine, men ikke tale.

DAG 19

Tungekys mindst 1 gang i dag.

DAG 20

Fortæl din partner 3 ting, der kan tænde dig.

DAG 21

Brug lidt tid i dag på at tænke frem. Hvordan kunne du tænke dig at dit parforhold er om 1 år? Om 5 år?

Hvis et enkelt ord - en følelse eller en værdi - skulle kendetegne det, hvad skulle det være? Hvilket skridt kan du selv tage for at bringe dig og jer i den retning?

Sæt jer sammen eller gå en tur og vær nysgerrig på hvad I bringer i spil. Husk: I kan have forskellige ønsker. Ingen ønsker er mere rigtig end den andens.

Efter uge 3:

Hvad var dejligt? Hvad var (lidt eller meget) svært? Hvad kunne du tænke dig blev en daglig vane?

Del dine svar med din partner.

Det var 21 dage til mere nærvær og følelsen af glæde i parforholdet.

Nu vil jeg bede dig om at bruge et øjeblik på at vurdere hvor dit parforhold er på en skala fra 1-10 (1=øv, 10=fantastisk). Sæt ringe i hver jeres farve.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Parterapeut & Sexolog · Forfatterinde til bogen "Kærlighed med Vilje"
www.christiane.nu tlf: 61700777