

STYRK DIT PARFORHOLD

HVAD KAN DU GØRE?

Når det knager i parforholdet, er det nemmest at skyde skylden på din partner. Problemet er, at du ikke kan lave om på et menneske, der ikke selv ønsker at ændre sig. Du har kun ansvaret for DIN del af parforholdet, nemlig dig selv. Den gode nyhed er, at du rent faktisk helt alene kan styrke jeres parforhold – blot ved at arbejde med dig selv.

Når vi har en bestemt overbevisning som f.eks. "Min mand er ikke en god partner", leder vi ubevidst efter alle eksempler i hans opførelse, som støtter vores overbevisning. I begyndelsen syntes du, at hans roderi var charmerende, fordi han var kreativ, vild og impulsiv. I dag går det dig på nerverne, at han ikke reder sengen og altid smider sine sokker ved siden af vasketøjskurven. Når vi fokuserer på det gode hos andre, vokser det altid.

Jeg forstår godt, at det kan være en udfordring, hvis ikke du er tilfreds med ham. Men husk, at hvis det var nemt at være i et parforhold, var der ikke så mange, der gik fra hinanden! Du må først og fremmest træffe en meget vigtig beslutning: Ønsker du at arbejde på at forbedre forholdet, eller er det tid til at droppe ham? Koster det dig mere smerte at blive i forholdet, end det giver glæde, så er det måske ikke værd at bruge mere energi på. I Stephen R. Coveys bog "De 7 gode vaner" beskriver han en kommunikationsregel, der hedder: "Forsøg først at forstå, dernæst at blive forstået." Næste gang du skændes med din partner, så start med at sætte dig ind i, hvad han føler, og hvorfor han reagerer, som han gør. Når han føler, at han er blevet hørt, er han mere åben for at høre, hvad du føler. 98 % af alle angreb, såsom "du giver mig aldrig blomster" eller "du hjælper ikke til herhjemme", bliver i din partners hoved oversat til ordene: "Jeg er ikke god nok". I virkeligheden hører han den sætning så højt, at han slet ikke har overskud til at tænke på, at du gerne vil have, at han ændrer adfærd.

"Kærlighed er ikke andet end opdagelse af sig selv i andre, og glæden ved erkendelsen"

- Alexander Smith

COACH:

- Hvad vil du gøre for at styrke jeres parforhold?
 - Hvad fylder mest i jeres forhold: Glæden eller smerten?
 - Hvilke kvaliteter har din partner, som gjorde, at du forelskede dig i ham?
- Nævn fem ting ved din partners personlighed, der gør ham fantastisk:

Nævn fem ting ved din personlighed, der gør dig til en fantastisk partner:



Er der ved at gå joggingbukser og karklud i dit parforhold?
GØR NOGET! Du alene kan forbedre jeres forhold.
Følg rådene i denne artikel, og vi garanterer, at du får:

- Humoren tilbage i jeres hjem
- Elskoven tilbage i soveværelset
- Forvandlet kaos til kærlighed!

HVOR SJOV ER DU AT VÆRE SAMMEN MED?

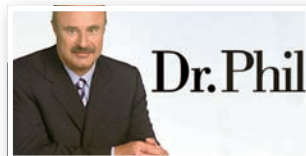
Hvordan kan det være, at det var så vidunderligt i starten af forholdet? Dengang klædte I jer pænt på, lyttede til hinanden i timevis, elskede hver nat og talte altid med respekt og kærlighed. I dag fortæller mange coachingklienter mig (især børnefamilier), at det mere handler om at overleve i hverdagen end virkelig at leve. Med to fuldtidsjobs, børn, der bliver syge, manglende nattesøvn og et forsøg på at holde hjemmet nogenlunde beboeligt, ryger elskov, sjov, nærvær og hygge nederst på den i forvejen alt for fyldte "to do-liste". I stedet for at nævne alle de ting, der gør, at din partner ikke er særlig morsom at være sammen med, så start med at stille dig selv spørgsmålet: "Hvor sjov er jeg egentlig at bo sammen med?" Hvis du altid er sur, vil manden og børnene hurtigt lære at lukke ørerne i, lige så snart de kan se på dit ansigt, at du gør tegn til at åbne munden. Og jo mere de lukker for hørelsen, jo højere råber du. STOP DET! Det er tid til at ændre dit mønster. Vil du huskes som hende den utilfredse mor og partner eller som hende, der var sjov at være sammen med? Ofte er det de små ting, der gør den største forskel. Tænk bare på forskellen på et hurtigt "farmor-kys", når du kommer ind ad døren og et fem sekunders lidenskabeligt kys. Fem sekunder er da ikke meget at investere i dit forhold.

COACH:

- Hvad vil du gøre i denne uge for at overraske din partner?
- Hvad synes din partner er morsomt? Book evt. billetter til en film, en komiker eller et show, som han vil synes er morsomt.
- Hvad vil du gøre for at blive sjovere at være sammen med?
- Hvilke små ting, der ikke kræver så meget tid og overskud, vil gøre jeres parforhold sjovere?

"Den bedste og vigtigste gave, du kan give dine børn, er to forældre, der elsker hinanden. Bliv ved med at date og være kæresten

– og pas på, at I ikke kun er 100 % forældre." – Citat af Dr. Phil McGraw.



TOM CRUISE
i "The Oprah Winfrey Show"

Forelskelses-hormonerne holder i ca. tre måneder, og derefter skal vi selv gøre en større indsats for at bevare gnisten. Vi var mange, der har grinte, da den ellers så kontrollerede Tom Cruise hoppede af glæde over sin nyfundne kærlighed til Katie Holmes i "The Oprah Winfrey Show".

"Glæden er som et lys

– tænder du det for andre, falder dets skær tilbage på dig selv"

– Citat: Carit Etlar

Goldie Hawn og Russel Crowe er et af de få Hollywood-par, der har formået at være sammen i flere årtier. Deres hemmelighed er, at de har det sjovt sammen.



HAR DU SEX PÅ HJERTET?

Det er helt forståeligt, at det kan være svært at have sex på hjernen, når hverdagens gøremål udmatter os, men det er dog vigtigt, at du giver plads til at have sex i hjertet. Det betyder, at du forstår, hvor vigtigt sex er for at bevare et hedt kærlighedsforhold. Hvad er forskellen på at være kæresten og venner? Der er en kæmpe forskel, og det er, at I deler et sexliv som kæresten. Når vi lever i et varmt og velfungerende forhold, er sex en naturlig forlængelse af det. Det fylder måske 10 % af det samlede forhold. Men det fylder 90 %, når det ikke fungerer. Pludselig er der noget, der mangler. Og når forholdet i soveværelset dør, er der stor sandsynlighed for, at resten af jeres kærlighedsliv også er ved at dø. Du har selv ansvaret for at sætte en gnist til din sexlyst igen. Lad være med at bruge den undskyldning, at du ikke nyder at være sammen med din mand. Hvad laver I så sammen? Vi bliver bombarderet med vild og grænseoverskridende sex fra mediernes, men måske kan mindre også gøre det? En enkel ting, du kan gøre, er at finde noget legetøj og bede din mand om at købe det. Mænd er jægere, så bare opgaven at skaffe byttet til sin kvinde, vil glæde ham mere, end du aner. Ja, måske er du træt, men det gode ved mænd er, at de tænder på at se dig tage imod og nyde. Se det som en mulighed for at tage en mental "time out", give dig hen og være tæt på din mand.

"Kærlighed er venskab, der er gået ild i"
- Citat: Ann Landers



Den ellers så dydige Charlotte fra serien "Sex and the City" melder afbud til en fest, da hun hellere vil være alene hjemme med "the rabbit". "Ingen mand har nogensinde kunne gøre det for mig, som den kan ... er det forkert at have det sådan?" - Citat, Charlotte fra "Sex and the City".

Den ellers så dydige Charlotte fra serien "Sex and the City" melder afbud til en fest, da hun hellere vil være alene hjemme med "the rabbit". "Ingen mand har nogensinde kunne gøre det for mig, som den kan ... er det forkert at have det sådan?" - Citat, Charlotte fra "Sex and the City".

COACH:

- Hvad vil du gøre for at prioritere sex højere?
- Hvad vil det betyde for jeres forhold at indføre mere romance og sex?
- Hvad er konsekvensen på længere sigt, hvis ikke I får gang i sexlivet?

Hver gang du tænker "Det er hans skyld, at vi har det dårligt", kaster du ansvaret væk fra dig selv.

Du alene kan gøre rigtig meget for, at I får det bedre sammen. Hvis du virkelig oplever, at han er totalt ugidelig, hvad laver I så sammen? Igen handler det kun om dig og ikke om ham. Hvad foregår der i dig, siden du tillader dig selv at være sammen med en mand, der slet ikke har fortjent dig? Hvis du er en fantastisk partner, har du selvfølgelig også fortjent én, du kan føle dig tryk sammen med, én du kan dele dine glæder og bekymringer med, én du tænder på, og én du ser en fremtid sammen med. Der findes millioner af dejlige mænd, og livet er for kort til at være sammen med den forkerte.



Madonna mener ikke, at du skal være sammen med en mand, der ikke har fortjent dig. Hun synger følgende i sangen "Express yourself":

*Don't go for second best baby
Put your love to the test
You know, you know, you've got to
Make him express how he feels
And maybe then you'll know your
love is real*



"Der går intet skår af dig som kvinde ved at sige JA! Det behøver ikke at tage timer, et par minutter er sikkert nok. Med et nej skaber du afstand, du får en frustreret mand, du skaber uro i familien, og du må forvente, at han søger at få sit behov dækket andre steder." - Citat fra bogen "Hvad du ønsker skal du få" af Pernille Aalund.

inspiration:
Ønsker du mere inspiration og flere værktøjer til at styrke parforholdet, så kan følgende bøger varmt anbefales:



"FØRSTEHJÆLP TIL PARFORHOLD" af Phillip C. McGraw, Borgen, 299 kr.



"FIND HAM DU VIL HAVE" af Phillip C. McGraw, Borgen, 299 kr.



"MARS BEGÆRER VENUS - VENUS ELSKER MARS" af John Gray, Borgen, 99,95 kr.



"KÆRLIGHED DER FORVANDLER" af Marianne Williamson. Fås kun gennem Borgens Bogklub, normalpris 239 kr. Bogklubpris 159 kr.