

Genskab dit kærlighedsflow – til par og elskende der ønsker dybere kontakt

Den person vi elsker mest i verden kan løfte os til uanede højder eller få vores verden til at styrte i grus. Kærlighed kan rumme kimen til uendelig meget frygt og smerte, hvis ikke vi tager modet i hånden.

Frygten for at miste, frygten for at blive afvist, frygten for at blive såret eller at såre, frygten for konflikter, frygten for at være svag og sårbar, frygten for at mærke følelsesmæssig smerte, frygten for at være ærlig, frygten for at blive forladt.

For bare at nævne et par stykker.

Frygt får os til at flygte, kæmpe eller gøre ingenting. Flygte fra at mærke, flygte fra at stå ved, flygte fra at åbne op.

Vi kan ubevidst og utilsigtet komme til at undvige kontakten, tilknytningen - til os selv og til hinanden - fordi frygten styrer vores adfærd – ofte uden at vi ved det.

Et stort skridt i retningen af et større kærlighedsflow, vil i min optik altid rumme en rejse gennem frygten – ind til hverdagsmodet. Integriteten.

Når vi kender frygten, der holder os tilbage, kan vi få adgang til kærligheden, der sætter os fri.

Øg bevidstheden om hvor meget frygten blokerer for kærligheden, trygheden, samhørigheden og intimiteten i dit parforhold.

Læs hver sætning og sæt en ring om enten sandt eller falsk.

Hvad kan du være allermest bange for i dit parforhold:

- | | |
|--|-------------------|
| - at min partner er mig utro | sandt eller falsk |
| - at min partner mister lysten til mig | sandt eller falsk |
| - at min partner er uærlig og ikke deler sit inderste | sandt eller falsk |
| - at min partner ikke støtter mig og bakker mig op | sandt eller falsk |
| - at min partner ikke forstår mig | sandt eller falsk |
| - at min partner negligerer mine følelser | sandt eller falsk |
| - at min partner giver andre mere opmærksomhed end mig | sandt eller falsk |
| - at min partner ikke prioriterer mig | sandt eller falsk |
| - at min partner forlader mig | sandt eller falsk |

Andet der ikke er nævnt _____

Hvad tror du din partner er allermest bange for i jeres parforhold:

- | | |
|--|-------------------|
| - at jeg er utro | sandt eller falsk |
| - at jeg mister lysten til sex og intimitet | sandt eller falsk |
| - at jeg ikke er ærlig og ikke deler mit inderste | sandt eller falsk |
| - at jeg ikke er støttende, bakker op | sandt eller falsk |
| - at jeg ikke forstår ham/hende | sandt eller falsk |
| - at jeg negligerer hans/hendes følelser | sandt eller falsk |
| - at jeg giver andre mere opmærksomhed end ham/hende | sandt eller falsk |
| - at jeg ikke prioriterer ham/hende | sandt eller falsk |
| - at jeg forlader ham/hende | sandt eller falsk |

Andet der ikke er nævnt _____

Vi er dybest set bange for at miste tilknytning til de mennesker, vi elsker, men i kærlighed er der alt at vinde – når vi tør.

Set ud fra dit synspunkt, er din partner så tilgængelig for dig?

- | | |
|--|-------------------|
| 1. Jeg kan let få min partners opmærksomhed | sandt eller falsk |
| 2. Det er let at få følelsesmæssig kontakt med min partner | sandt eller falsk |
| 3. Min partner viser mig, at jeg har førsteprioritet | sandt eller falsk |
| 4. Jeg føler mig ikke ensom eller udelukket i forholdet | sandt eller falsk |
| 5. Jeg kan dele mine dybeste følelser med min partner | sandt eller falsk |

Set ud fra dit synspunkt, er din partner så responsiv overfor dig?

- | | |
|--|-------------------|
| 1. Hvis jeg har brug for kontakt og trøst, vil han/hun være der for mig | sandt eller falsk |
| 2. Min partner reagerer på signaler om, at jeg har brug for at han/hun kommer tættere på | sandt eller falsk |
| 3. Jeg føler, at jeg kan læne mig op ad min partner, når jeg er urolig eller usikker | sandt eller falsk |
| 4. Selv når vi skændes eller er uenige, ved jeg, at jeg betyder meget for Min partner, og at vi altid vil finde en måde at finde sammen på | sandt eller falsk |
| 5. Hvis jeg har brug for bekræftelse af, hvor vigtig jeg er for min partner, kan jeg få det. | sandt eller falsk |

Er I positivt følelsesmæssigt engageret i hinanden?

- | | |
|--|-------------------|
| 1. Jeg er tryk ved at være tæt på og stole på min partner | sandt eller falsk |
| 2. Jeg kan betro mig til min partner omkring næsten alt | sandt eller falsk |
| 3. Jeg er sikker på, at vi er forbundet til hinanden, selv når vi er adskilt | sandt eller falsk |
| 4. Jeg føler mig tryk nok til at løbe følelsesmæssige risici med min partner | sandt eller falsk |

Husk at spørgsmålene ikke skal bruges til at skændes om - det handler *ikke* om rigtigt eller forkert. Se det som et redskab til at tage temperaturen på jeres opfattelse af graden af tilknytning og tryk i jeres forhold.

At dele hvordan I hver især oplever kontakten til hinanden, er første skridt på vej til en tryk kontakt og dyb samhørighed, som vi alle har brug for.

Husk at din partners svar afspejler hvor tryk og forbundet han/hun føler sig lige nu – ikke om du er en dårlig kæreste eller en mangelfuld partner. Det kan være svært ikke at tage tingene personligt og meget nært – men forsøg.

I kan starte med at tale om de spørgsmål/svar, som virkede mest positive og betydningsfulde. Start med ca. 10 minutter hver.

Hvis I føler jer klar til det begge to, kan I gå dybere med spørgsmålene og svarene. Start med afsnittet omkring frykten.

Rigtig god fornøjelse

Kærligst

Anja