

# Din guide og tjekliste til dit parforhold



På tværs af alder, generationer og køn beretter mange par for mig om indre skiftende følelser af ensomhed, afmagt, frustration, ugidelighed, kedsomhed og 'kort lunte'.

De beskriver også, hvordan gamle konflikter blusser op igen og igen, og om dalende passion, motivation og lyst til hinanden.

De stærke reaktioner og følelser er naturlige, men også ofte tabuiserede og derfor går mange og forpuster sig med dem. Og derfor ender følelsesmæssige reaktioner ofte ud i konflikter, dårlig kommunikation, utilfredshed, skyld og uhensigtsmæssigt adfærd når bægeret flyder fyldt.

Det vi bør huske på er, at oplevelser med kriser, savn og afmagt ikke er fremmede for os. Det er oplevelser, der hører livet, kærligheden og parforholdet til. Men det er måden vi håndterer dem på, der kan kræve et service-tjek.

Det er nemlig muligt at komme fri af de gamle vaner og mønstre, der truer med at splitte mange forhold ad!

*VI VAR EN GANG SÅ TÆT* var der et par der sagde til mig engang...

*Vi ved ikke hvad der er sket, Lene...*



Derfor har jeg lavet denne tjekliste og lille guide, så du kan give dig selv og dit parforhold et kærligt eftersyn... *inden det måske er for sent* 😞

## Tjeklisten

### Hvornår er det 'NU'...?

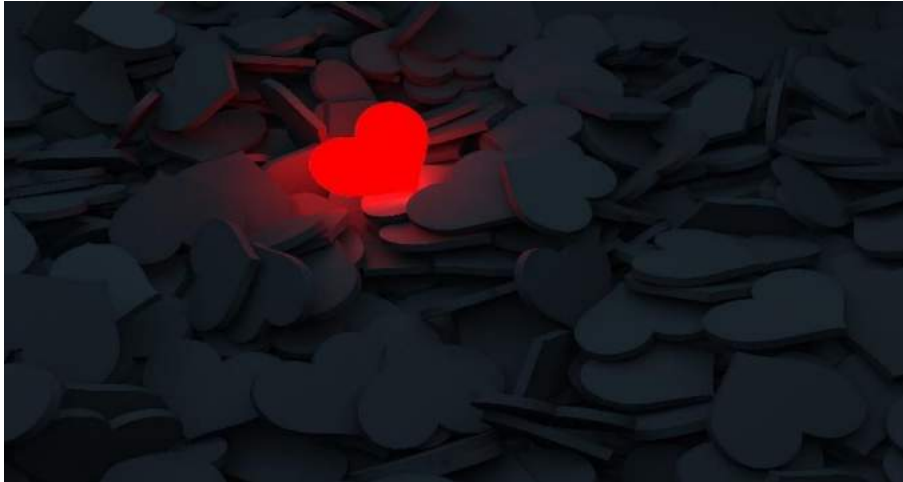
Det kan du se her...hvis du kan sige ja til 1 eller 2 af disse udsagn på tjeklisten her, så trænger dit parforhold nok til at blive kigget efter i sømmene:



- Hvis du begynder at tænke på, at I ikke passer sammen, eller at du har valgt den forkerte
- Hvis dit netværk begynder at udvise bekymringer for jer og dit ve og ve
- Hvis du begynder at kede dig i dit parforhold, og du prøver at puste liv i det ved at være sammen med andre
- Hvis du står midt i utroskab og ønsker at fortsætte dit parforhold
- Hvis du ryger ind i noget-for-noget samvær og millimeterdemokrati kommer til at fylde for meget i jeres hverdag
- Hvis du oplever, at du har større fortrolighed med dine venner end med din partner
- Hvis du oplever symptomer på enten angst, depression og stress og ønsker at gøre noget andet end at tage medicin
- Hvis du oplever I har store konflikter og kommunikationen ikke er som du ønsker
- Hvis du har et misbrug som du ønsker at komme til livs
- Hvis skyld og skyldfølelse fylder jeres parforhold op

Alle disse udsagn gælder også hvis det er noget, din partner gør dig opmærksom på, og som du er uenig i.

## Der er altid en vej!



Måske tænker du nu, at netop jeres problemer ikke er til at løse, eller at der ikke er megen tro eller tillid tilbage efter mange års stridigheder og tørke i jeres parforhold.

Til det er der bare at sige, at det er ligegyldig hvilke problemer eller hvilken alder man har, så er der masser af håb - Bare du/I har et minimum af gnist og vilje til at imødekomme vanskelighederne i jeres parforhold og der er en lille indre lyst og vilje gemt et sted, til hinanden.

Du kan også dele tjeklisten her med din partner og snakke om hvordan I kan komme videre...

Ring gerne direkte til mig hvis I er i tvivl om noget eller har nogle spørgsmål...  
- min telefon står altid åben: **60 71 02 75**

Rigtig god fornøjelse!

**PS.** Hvis du ikke er helt parat til snakken med din partner nu, så kan du også starte et andet sted og give jer selv en GAVE og tjekke mine DIALOG-parforholdskort ud:

[– 'Få Gnist og Gejst i parforholdet'](#)  
[HER](#)

