

GUIDE TIL

— Mere —

KÆRLIGHED

I HVERDAGEN

ANNI SIMONSEN





GUIDE TIL MERE KÆRLIGHED I HVERDAGEN

En gratis booklet, som husker dig på,
hvad du gør, når du gør det kærligt.



HURRA FOR KÆRLIGHEDEN

Blød om hjertet.

Og i kroppen.

Smil i øjnene og forventning i tankerne.

Den slags gør kærligheden ved os....

Men hvordan er det lige vi finder den?

Og holder den ved lige?

Kærlighed har mange former. Kærlighed imellem kærester og ægtefolk.

Kærlighed imellem forældre og børn. Venner. Søstre og brødre.

Følelsen har sit eget udtryk i hver enkelt relation, og i denne guide koncentrerer vi os om den flittigst beskrevne kærlighed, nemlig den der er imellem to voksne kærlighedspartnere.

I denne guide får du fire øvelser – indsatser – handlinger – kald dem hvad du vil. Hver enkelt af dem vil give dig en genvej til kærligheden.



Uanset om det er en spæd eller moden kærlighed, vil du opleve, at når du træner din kærlighedsmuskel med de beskrevne øvelser, vil du få øjeblikkelige resultater.

De fire områder vi kommer ind på er:

***Dine ord**

***Dine tanker**

***Dine handlinger**

***Dit kropssprog**

Jeg kunne skrive en afhandling om hvert eneste område, men i denne omgang får du fire meget enkle øvelser, som vil øge strømmen af kærlighed i dit liv lige med det samme.



VÆLG DINE ORD

Ord er et af de første led i din følelseskæde.

De ord du siger højt, tjener som en form for stifinder for dine følelser.

Hvis du bruger dine ord til at fortælle om din skuffelse, dit savn, manglerne og fejlene du møder hos din partner, så mærker du øjeblikkeligt de følelser, som hænger sammen med dine ord.

Derfor skal du vælge dine ord med **STOR** omhu.

Når du taler om din partner, så fortæl hvad du holder af.

Fortæl om styrkerne, særlighederne, glæderne og gevinsterne. De er der nemlig også.

Når du taler til eller med din partner, så fortæl ham eller hende, hvad du holder af, hvad du værdsætter, hvad du er taknemmelig for.

Hvis dine savn fylder rigtig meget i dit sind, så fortæl hvad du savner. Der er enorm forskel på om du fortæller hvad du er utilfreds med eller hvad du værdsætter.



Og tro mig – din partner vil med allerstørste glæde give dig hvad du ønsker dig, hvis du fortæller kærligt hvad det er.

Læg mærke til forskellen:

- 1. "Jeg er træt af, at du aldrig lytter til mig."*
- 2. "Det gør mig glad, når jeg har din opmærksomhed, og du lytter til mig."*

ØVELSE 1:

I den kommende uge, så fortæl din partner på mange forskellige måder, at du elsker/værdsetter ham/hende. Hver dag.

Og fortæl også gerne om dine positive følelser til andre. Det kaldes "GYLDEN SLADDER", og er en fantastisk måde at bekræfte kærligheden på.



TÆNK OVER DINE TANKER:

Når vi vågner om morgenen, går der sjældent længe, før vi har tænkt over, hvad dagen vil bringe.

Glæde eller irritation.

Vrede eller taknemmelighed.

Ensomhed eller samvær.

Tænk over dine tanker. Tanker er i høj grad en sproglig beskrivelse af dine planer og forventninger, og selv om du måske – som et gammelt forsvar – forventer svigt, tomhed eller mangler, så træn dig selv i at tænke på det du vil have i dag.

Læg mærke til forskellen:

1. "Han/hun er fuldstændig optaget af sig selv, og jeg får ingen opmærksomhed eller kærlighed."

2. "I dag vil jeg lægge mærke til alt det jeg holder af. I dag vil jeg opsøge glæden og kærligheden."

ØVELSE 2:

I den kommende uge, brug tid på, i tankerne, at planlægge dejlige fælles oplevelser. Små eller store. Du får bonuspoint, hvis du også fører dem ud i livet.



PLANLÆG DINE HANDLINGER

Du bestemmer over dine egne handlinger.

Så beslut dig for, hvad DIN kærlighedsindsats er i dag.

Vælg mindst tre ting, som du tror vil gøre din partner glad. Der er ingen garantier, og du skal ikke gøre det, for at få noget tilbage. Lad dine handlinger være uden skjulte dagsordener. Giv af hele hjertet og med åbent hjerte. Giv fordi det gør dig glad. Giv fordi det får dig til at føle overskud. Glem millimeterdemokratiet – glem den lille sorte regnskabsbog – bare vær gavmild og kærlig.

Læg mærke til forskellen:

- 1. "Det er jo lige meget hvad jeg gør, jeg får aldrig noget tilbage."*
- 2. "I dag vil jeg gøre mig selv godt ved at gøre min partner godt. Jeg giver uden bagtanker."*

ØVELSE 3:

I den kommende uge, sørg for at røre, være nær, købe gaver, gøre tjenester, forkæle være opmærksom, lytte – alt hvad der gør hjertet godt.



STYRK DIT KROPSSPROG

Dit kropssprog taler meget højere end dine ord. Så lad din krop tale kærligt og overbevisende.

Ret dig op. Løft hovedet. Søg øjenkontakt – og hold den. Giv dig selv lov til at være tilstede med åbne arme, og afstå fra ”armene over kors”, mutte ansigtsudtryk og andre nonverbale forsvar.

Turd at være tæt, med eller uden berøring. Send signaler om tillid og lyst til samvær.

Læg mærke til forskellen:

- 1. "Jeg vender mig væk, eller koncentrerer mig om noget andet, imens jeg taler med dig."*
- 2. "Jeg ser dig i øjnene og giver dig al min opmærksomhed, når vi taler sammen."*

ØVELSE 4:

I den kommende uge, så giv goddag og farvelkys. Vis omverdenen, at I hører sammen. Vær nærværende i kontakten, vis interesse og omsorg på alle de fysiske måder, du kan komme i tanke om.



GOD ARBEJDSLYST

Det hele lyder nemt.
Men vaner kræver tid at bryde.

Tag dig tiden.

Tillad at det ikke lykkes hele tiden
og hver gang.

Vær nysgerrig på dig selv og dine
egne mønstre.

Og skriv til mig, hvis der er noget,
du gerne vil have uddybet.

Kærlige hilsener

Anni Simonsen
anni@annisimonsen.dk