

Du kan växa i alla områden i ditt liv – vad sägs om att känna dig mentalt starkare, fysiskt starkare, alltid ha massor av energi och känsla av sammanhang och mening? Eller få fart på din karriär, bli expert på att göra affärer, ta kontroll över din privatekonomi m.m. Allt detta och mycket mer kan jag hjälpa dig med som din livscoach.

Ta beslutet att kontakta mig för en kostnadsfri coachsession, gå utanför din egen komfortzone och gör vad miljontals andra människor gör för att höja deras livskvalité skaffa dig en coach - *Gör det idag!*

Vänta inte, för du vet vad som händer då, eller hur – du gör det sen...och ofta lite senare så har inspirationen och motivationen sjunkit och du gör inte det du tidigare tänkte...och som resultat så uteblir belöningarna med coachning. Känns det igen? Man tar ett beslut men går inte till handling direkt och sedan undrar man varför resultatet uteblev? Det är därför coachning är så effektivt för att du har någon bredvid dig som håller dig ansvarig för dina beslut och ser till att du får de resultat du vill ha, så kontakta mig idag vänta inte!

Men jag vill ge dig mer än en gratis session, du ska äve få en rivstart för dig i området relationer, jag har skrivit en guide för **hållbara, starka och vitala relationer som du vill ha**, resultatet du får med att jobba med denna guide kan variera så klart, men många säger att de får **mer energi, passion och kärlek** som varar under lång tid. så varsågod att ta del av denna guide som jag hoppas att du får stor användning av i resten av ditt liv.

Välkommen på en resa där du får möjligheten att ta dina relationer till nästa nivå och upplev förändringen i ditt och andras liv. Denna guide är full av kraftfulla frågor, värdefulla tips och konkreta handlingsplaner, allt finns här för att du ska kunna ta dig från där du är idag till vart du behöver vara för att få det liv – just du förtjänar!

Oavsett var du befinner dig i ditt liv och dina personliga relationer just nu så kan den här guiden hjälpa dig att börja ta de första stegen till att förbättra dina relationer och förstärka de band som ni redan har.

Lycka till önskar jag dig!



Stefan Keventer

*Coach, Utbildare och Föreläsare
VD Aktivaliva AB*

INNEHÅLL

- Lär dig de sex viktigaste nycklarna till långvariga relationer
- Lär dig att bli en bättre partner
- Vilken nivå befinner sig er relation i?
- Lär dig de 7 stegen till enastående partnerskap

FÖRORD

Vad är det som gör att vissa människor är lyckliga vad som än händer dem och vissa människor blir olyckliga vid minsta lilla grej? oavsett vad de har eller inte har, vilken tro, religion eller avsaknad av religion, ålder eller kön?

Hur kommer det sig att en del människor som har massor av resurser, som har allt man kan tänka sig, vänner, fina hem, sommar/vinterstugor, resor, bilar, båtar, pengar, lyckad karriär osv ändå hamnar i bankrutt och ofta får besöka kliniker och behandlingshem för drogberoende eller psykisk ohälsa?

Och vissa människor som inte har någonting av materiellt värde, inga pengar, få vänner, stressad ekonomi, hemlös och fattig och ändå kan klara sig även om de är som mest sårbara för psykiskt lidande? Vad är skillnaden som gör skillnaden?

Att söka svaren på dessa frågor har jag varit besatt av de senaste 20 åren. Jag har sökt i böcker, pratat med tusentals andra nyfikna genom åren, intervjuat och samlat in erfarenheter och kunskap.

Jag har kommit fram till att det inte finns något enkelt svar utan däremot olika mönster och system, nedan finner du en del av all den erfarenhet som jag samlat genom åren. Du kommer finna att de mönster och system jag funnit är enkla att följa och som vid all personlig utveckling handlar det mycket om beslutsamhet, mod och disciplin.

Jag hoppas verkligen att du känner att du får stort värde av denna guide i dina relationer och att din personliga utveckling för en enastående start! tveka inte och kontakta mig om du har några frågor.

God arbetslust!

Relationer

Ditt önskade resultat: *Mätbart förbättra kvaliteten på dina personliga relationer, och fördjupa dina känslomässiga band med de människor du bryr dig om mest genom att få kunskap om hur relationer fungerar i allmänhet men för dig i synnerlighet.*

Relationer är viktigt – det kan vara den enskilt största faktorn till din lycka i hela ditt liv.

Vad menar jag med det?

Om du tänker på allt det som är viktigt i ditt liv, dig själv, familjen, kärlekspartnern, vänner, arbetskollegor, husdjuren, fritidsaktiviteter, andlighet, karriären, pengar, tid, traditioner, historia, attityder, osv så ser du snart att allt det är olika typer av relationer, och kvalitén på ditt liv är avhängande på hur dina relationer ser ut.

Framgång i livet är värdelöst om vi inte har någon att dela den med, några av våra mest önskade mänskliga känslor är i själva verket känslor av *tillhörighet* och *meningsfullhet*. I coachningen så pratar vi konsekvent om effekterna av relationer, hur de kommer att forma karaktär, värderingar, övertygelser, och kvalitén på våra liv.

Det är hur du relaterar till ovanstående och vilken mening du ger det som sedan blir innebörden av vad det betyder för dig.

Man kan säga att kvalitén på ditt liv speglas av kvalitén i dina personliga relationer.

Vad betyder det?

Det betyder om du känner att ditt liv känns tomt, energilöst och saknar mening och glädje så är det oftast för att du inte har relationer i ditt nuvarande liv som ger dig energi, meningsfullhet och glädje. Förmodligen så har du relationer som saknar känslomässigt djup, passion, en förståelse för bara dig eller så saknar du helt enkelt viktiga relationer som ger ditt liv näring, vitalitet och passion.

Vill du ha mer energi, passion och vitalitet i dina relationer då sätter du igång att skapa det och det beslutet kan och måste bara komma ifrån dig själv. Det är som vid all personlig utveckling så måste beslutet komma inifrån och inte utifrån.

Med detta sagt så tycker jag att vi kör igång!

Vi börjar helt enkelt för att påminna dig om sex viktiga punkter som är värdefulla för alla relationer. Låt oss kortfattat granska dem innan du börjar arbeta med frågorna i denna guide

1. VÄRDERA Om du inte vet värderingarna och reglerna för de människor som du delar en relation med, bör du förbereda sig för smärta. Människor kan älska och bry sig om varandra, men om de konsekvent bryter mot värderingarna och reglerna för relationen så kommer relationen inte att hålla i längden, oavsett anledningen... de kommer att bli både upprörda och stressade.

Kom ihåg att de flesta konflikter du någonsin haft med en annan människa har varit en värdering eller regelkonflikt, och när människor blir intimt involverade med varandra så är det oundvikligt att vissa av deras värderingar och regler kommer att kollidera, se bara på de flesta föräldrar – deras vardagskonflikter handlar oftast om olika värderingar och regler för hur man bör uppfostra barnen. Visste du att ca 25% av alla småbarnsföräldrar skiljer sig inom de 2 första åren i Sverige... Genom att känna till en persons regler, kan du avvärja dessa utmaningar i förväg.

2. GE inte TA - Några av de största utmaningarna i relationer, kommer från det faktum att de flesta människor går i en relation för att få något, de försöker hitta någon som kommer att få dem att må bra. I verkligheten är det enda sättet en relation kommer att växa och bli stark på är om du ser på din relation som **en plats att ge till, och inte en plats att ta från.**

3. VÅRDA - Som allt annat i livet, för att en relation ska vårdas, finns det vissa saker man ska leta efter-och att hålla utkik efter. Det finns vissa varningssignaler inom din relation som kan flagga dig att du måste ta itu med ett problem omedelbart innan det spinner ur kontroll. I sin bok *How to make love all the time*, identifierar Dr Barbara de Angelis fyra *fördärliga faser* som kan döda en relation. Genom att identifiera dem, kan vi omedelbart ingripa och eliminera problem innan de växer till destruktiva mönster som hotar relationen i sin helhet.

"Fas ett, Motstånd: Den första fasen av utmaningar i en relation är när du börjar känna motstånd. Nästan alla som någonsin varit i en relation har haft tillfällen då de kände motstånd mot något som deras partner sa eller gjorde. Resistens uppstår när du gör undantag eller känner dig irriterad eller distanserad från denna person. Kanske på en fest hen berättade ett skämt som stör dig och du önskar att hen inte hade sagt något. Utmaningen är naturligtvis att de flesta människor inte kommunicerar när de känner en känsla av resistens, och som ett resultat, växer denna känsla tills det blir...

Fas två, Förbittring: Om motstånd inte hanteras, växer det till förbittring. Nu är du inte bara irriterad; du är arg på din partner, du börjar separera dig själv från hen och börjar bygga upp känslomässiga barriärer. Förbittring förstör känslan av intimitet, och detta är ett destruktivt mönster i en relation som, om okontrollerat, kommer bara att få fart. Om det inte omvandlas eller kommuniceras, förvandlas den till...

Fas tre, Avisande: Detta är när du har byggt upp så mycket förbittring att du aktivt letar efter "fel" som din partner gör, att verbalt eller ickeverbalt attackera dem. I denna fas börjar du se allt de gör som irriterande eller frustrerande. Det är här som inte bara känslomässig separation förekommer, men även fysisk separation också. Om avvisandet inte hanteras så kommer ...

Fas fyra, Förtryckande: När du är trött på att klara av all ilska och besvikelser som kommer med avvisandefasen, försöker du minska din smärta genom att skapa känslomässiga domningar. du undviker att känna någon smärta, men du undviker också passion och spänning. Detta är den farligaste fasen av en relation eftersom detta är den punkt där älskare blir rumskamrater-ingen annan vet att paret har några problem eftersom de aldrig slås, men det finns heller ingen relation kvar.

Vad är nyckeln till att förhindra dessa faser? Svaret är enkelt: *kommunicera tydligt på en gång*. Kontrollera att dina värderingar och regler är kända och kan uppfyllas. För att undvika att blåsa saker ur proportion, använd lingvistiska färdigheter. Prata i termer av preferenser: istället för att säga, "Jag står inte ut när du gör det!," säg istället "Jag skulle föredra det om du gjorde detta istället." utveckla en "stopp signal" för att förhindra typen av konflikter där du inte ens kan komma ihåg vad det handlar om längre, utan bara att du måste ha rätt..."

4. PRIORITERA - Gör dina relationer till en av de högsta prioriteringarna i ditt liv; annars kommer andra saker att ta upp ditt fokus istället, och gradvis kommer nivån av känslomässig intensitet och passion att glida iväg. Vi vill inte förlora kraften i våra relationer bara för att vi fastnat i andra "viktigare saker"...

5. FOKUSERA - Fokusera varje dag på att göra det bättre, snarare än att fokusera på vad som kan hända om relationen tog slut. Vi måste komma ihåg att vad vi fokuserar på kommer vi att få uppleva. Om vi ständigt fokuserar på vår rädsla för en relation ska ta slut, kommer vi att börja göra saker omedvetet för att sabotera relationen så att vi kan lämna den innan vi blir alltför sammanflätade och det kommer att göra riktigt ont.

Om du vill att din relation ska hålla med tiden så får du aldrig, aldrig, aldrig någonsin, hota relationen i sig självt, Med andra ord, inte någonsin säga, "om du gör det, då lämnar jag..." bara att säga detta uttalande skapar möjligheten till att lämna...

Det framkallar också en polariserande skräck i båda partners. varje par som jag intervjuat med en varaktig relation har gjort det deras regel, oavsett hur arg eller sårade de kände, aldrig ifrågasätta om förhållandet skulle pågå och aldrig hota med att lämna den. Var och en VÄLJER varandra, ingen måste vara kvar.

Du vill fokusera på varför du vill gå i en relation, inte på vad du fruktar i en relation.

6. ENGAGERA - Varje dag, tänk på vad du älskar den här personen du är i en relation med. Förstärk dina känslor av värme och förnya dina känslor av intimitet och attraktion genom att konsekvent ställa frågan, "Hur blev jag så lycklig att ha dig i mitt liv?"

Bli helt i samband med förmånen att dela ditt liv med denna person; Känn nöjet intensivt och förankra det kontinuerligt i nervsystemet. Delta i en aldrig sinande strävan att hitta nya sätt att överraska varandra. Om du inte gör det **REGELBUNDET** så kommer den gamla ovanan att sätta in, och ni kommer att ta varandra för givet igen, så hitta och skapa de speciella stunder som kan göra din relation en förebild för andra att följa.. en som är fantastisk på alla sätt.

Efter att lägga grunden för relationer så går vi vidare in i psykologins värld, det finns en ide om att så fort du eller någon i din närhet känner känslomässig smärta av något slag eller har kontinuerliga konflikter så är det för att du eller den andre inte har fått sina behov tillgodosedda och nu ska du få lära dig om dina grundläggande behov.

Människans sex grundläggande behov

Teorin om människans 6 grundläggande behov är själva kärnan i mänsklig psykologi. Vi tror att människans motivation drivs av att uppfylla dessa 6 mänskliga behov. Dessa behov är konstanta och slutar aldrig att driva oss och de försvinner aldrig. Du kan aldrig "lösa" ett behov, de finns och kommer alltid att finnas.

Våra behov är de primära krafter som formar alla våra val och de kommer aldrig att försvinna. Den goda nyheten är att det bara finns sex behov och det finns miljontals olika sätt att tillfredsställa våra behov på.

Genom att förstå hur dina behov fungerar kommer du att få mer frihet och ökad förståelse för dig själv och andra.

Det första behovet

Säkerhet/Komfort

Det första behovet är en försäkran på att vi får det bekvämt, ha mycket glädje och att undvika smärta. För några av oss innebär det en säker och trygg miljö, Vad är nödvändigt för någon att känna sig säker varierar från individ till individ. för en person som vet var nästa måltid kommer från är tillräcklig säkert, medan för en annan person uppfylls säkerhet endast genom att ha en miljon kronor på banken.

Kodord för säkerhet är:

Komfort, säkerhet, stabilitet, förutsägbarhet.

- Vad är några saker som du gör för att känna dig trygg?

- Hur trygg är din partner i er relation?
- Hur trygg är du i er relation?
- Är du öppen med vad du behöver i er relation för att du ska känna dig trygg?

Det andra behovet:

Osäkerhet/Variation/ Förändring

Du kan få variation genom att driva förändringar, omläggningar och njutningar eller genom att företa riskfyllda projekt eller utmanande åtaganden. Vissa människor tillfredsställer sitt behov av osäkerhet/variation genom att titta på en film, medan andra behöver racerbilar eller klättra i bergen. Och glöm inte att en stor källa för osäkerhet oss alla är det vi kallar för PROBLEM. När saker inte går som man planerat, när förväntningar omkullkastas och saker går i en annan riktning, det är osäkerhet/variation också. Vilken typ av variation / osäkerhet upplever du regelbundet?

Kodord för osäkerhet är:

Rädsla, instabilitet, förändring, variation, kaos, begäret, spänning, ansträngning, överraskning, problem, kris.

- Vad finns det i ditt liv idag som skapar osäkerhet för dig?
- Vad skapar otrygghet för din partner?
- Har ni tillräckligt med sunda utmaningar i er relation som du och din partner vet att ni kan arbeta er igenom tillsammans och därmed få er relation att bli starkare?

Det tredje behovet

Signifikans/ betydelsefullhet

Det tredje behovet är av betydelse. Varje person behöver känna sig viktig, att vilja behövas. När vi var barn, behövde vi alla känna att vi var nummer ett. Om du hade syskon, tävlade du med dem för kärlek och uppmärksamhet, antingen som den smarta ett eller roliga eller den kärleksfulla eller den lydiga. Detta behov är fortfarande med dig: att känna sig speciell och viktig på något sätt

har hjälpt till att forma vem du är idag. Du kan känna storhet genom att bygga eller uppnå något, eller du kan känna storhet genom att riva ner något eller någon. I samtliga fall kommer betydelse från att jämföra sig själv med andra,

Kodord för betydelse är:

Stolthet, viktigt, standard, prestation, perfektion, utvärdering, disciplin, konkurrens.

- Hur ser du till att din partner får känna sig betydelsefull?
- Vad gör du själv?

Det fjärde behovet

Kontakt med kärlek

Det fjärde behovet är av kontakt och kärlek. Alla strävar efter och hoppas på kärlek, och alla behöver samband med andra människor. Om du är vid liv idag, så är du älskad. Du behöver känna dig älskad och berörd för att överleva. I denna mening, är kärlek den ultimata överlevnadsinstinkten och det kommer innan barnet kan ta hand om sina egna grundläggande kroppsliga behov. Så kärlek är en stor del av vem du är redan, oavsett vem du är.

De hinder att älska ligger i ditt trossystem om hur man får en känsla av kärlek, dina regler om hur man känner igen och uppskattar kärlek och din förmåga att lära sig att ge kärlek och ta emot den. Några människor upplever sällan kärlek, men de har många sätt att känna samband eller kontakt med andra, i samhället eller på arbetsplatsen.

Kodord för kontakt med kärlek är:

Samhörighet, enhetlig, sammanhängande, passionerad, "på samma sida."

Upplever du kärlek i ditt liv? eller vill du fokusera på att ha många kontakter

- När i ditt liv har du verkligen känt dig älskad?
- Vad gör du för att hålla er relation levande och passionerad?
- Vad gör din partner?
- Vad har du gett till din partner på senaste tiden som bekräftar din passion för hen?

Dessa första fyra mänskliga behov är personlighetens behov och måste uppfyllas vid viss nivå av alla. De sista två behoven är de som själen behöver, som är avgörande för människors självförverkligande. Dessa är att växa och att bidra.

Det femte behovet

Att växa

När vi slutar växa, dör vi. Vi behöver ständigt utvecklas känslomässigt, intellektuellt och andligt. Det är en universell lag om tillväxt: antingen växer vi eller så dör vi - det finns ingen medelväg. Allt som du vill ha kvar i ditt liv, dina pengar, din kropp, din relation, din lycka eller kärlek måste odlas, utvecklas, utökas annars kommer det att avvecklas och försvinna. Vad betyder detta för oss? Det finns ingen "pension", en punkt i livet där vi helt enkelt får behålla och njuta av det vi har utan att fortsätta att jobba för att få behålla det. Om din kropp, din ekonomi eller dina relationer är i gott skick, var beredd att fortsätta ta hand om och utveckla dem.

Om du tillåter dem att inte växa så kommer dem att tyna bort.

- Vilka områden i ditt liv har du idag som du växer i?

- Har du "pausat" något område? Varför?
- Hur stöttar du din partner i ett område som hen är passionerad i?
- Hur stöttar din partner dig i områden du vill växa i?

Det sjätte behovet:

Att bidra

Bidrag kräver att du utöver dina egna behov ger till andra. De flesta emotionella problem och källor av smärta försvinner när du fokuserar på att betjäna någon annan än dig själv.

Därför är bidrag det mänskliga behov som effektivt reglerar dina andra fem behov: du kan vara säker på att du har alltid nått att ge eller bidra med, (det finns alltid ett sätt), du har variation i antalet saker som kan gå rätt och fel (bidrag är mycket interaktiv), du har betydelse eftersom åtagandet att bidra är sällsynt och är ett tecken på en extraordinär person, du har kontakt med kärlek eftersom det finns en andlig förbindelse att hjälpa andra, och du växer eftersom att ge eller bidra kräver att du ställer dig över dina egna behov.

- Vad har ni gjort den senaste tiden för att bidra till en bättre värld?
- Vad har ni gjort den senaste tiden för att bidra till er relation?

Syftet med mänskliga behov är inte bara att ta hand om dina egna behov utan att expandera och tjäna andra i en attityd av ledarskap och bidra. Om du är fokuserad på att växa och att ge, är det svårt att bli uttråkad eller deprimerad.

Alla skapar sina egna trossystem och åtgärder för att tillfredsställa deras behov.

Vi kallar detta system deras "modell av världen." En person kan ge sig själv känslan av säkerhet genom att alltid kontrollera miljön, en andra person kan känna sig säker på att inte lita någon, och en tredje person kan få känslan säkerhet genom att hålla en andlig tro. Alla kan tillgodose sina behov på ett hållbart positivt sätt eller de kan tillgodose sina behov på ett sätt som förr eller senare skadar sig själva eller andra.

När människor förlorar sin vanliga förmåga att uppfylla sina behov, reagerar de genom att försöka hitta andra sätt att återvinna deras känsla av betydelse, åtminstone temporärt. Ibland dessa tillfälliga lösningar leder till långsiktiga lösningar, andra gånger leder de till skada. Syftet med mänskliga behov psykologi är att förstå en persons modell av världen, för att åstadkomma en medveten förståelse för personliga val, och för att hjälpa personen att hitta nya sätt att tillgodose personliga behov på ett sätt som kommer att tjäna honom eller henne och andra på lång sikt.

Uppgift: fundera ut vilka två behov som är viktigast för dig just nu och framåt. (alla är viktiga men man har ofta två som sticker ut).

- Vad har du gjort den senaste tiden för att uppfylla dessa två?

Nästa viktiga kunskap är att veta var är din relation just nu? Det pratas om tre olika nivåer och nedan följer en kort beskrivning av dem.

TRE NIVÅER AV RELATIONER

Det finns tre nivåer av förhållande, det vill säga tre sätt att människor i en relation uppfyller deras behov. Detta är självisk kärlek (nivå ett), villkorlig kärlek (nivå två), och villkorlös kärlek (nivå 3).

Nivå 1, Självisk kärlek (mina behov kommer först.)

Detta är den minst mogna. På denna nivå, är en eller båda parter inriktade på att möta sina egna behov först. När parterna har denna inriktning, är förhållandet bräcklig. Om du lägger dina behov först, vad händer med din partner?

Så småningom kommer det att finnas en urholkning av tillit och gemenskap, och det kan även finnas en konflikt eller tvist om vem som får personliga behov tillgodosedda först.

Har du någonsin befunnit dig med din partner i en situation där ni bråkar om vem som har rätt, vem går först, som får sin vilja igenom? alla gör så ibland – och när vi gör så spelar vi på förhållandets nivå ett. På denna nivå är du sällan tillsammans, en av er kommer först. Ibland kan det finnas något sätt att du kan uppfylla dina behov tillsammans på samma sätt, men detta kan inte upprätthållas. Livet fungerar inte så – det finns alltid valet där om du sätter dig själv först, så kommer den andra personen att drabbas.

Att sätta den andras behov först är själva kärnan till en hållbar och passionerad relation.

Nivå två: Villkorlig kärlek (jag ska ge dig om du ger mig.)

Vi kallar denna nivå för "kohandel." På denna nivå, varje gest, varje gåva är en kompromiss. Ingenting ges ut av fri vilja, bara av en önskan för byteshandel, rättvisa eller personlig vinning. Han eller hon ger "kärlek" i utbyte mot pengar. utan pengar ges ingen "kärlek". Ni vet vad det kallas för, eller hur...

I en relation där kärleken är utbytt mot något är ingenting enkelt. Allt är ett knep, en beräkning, förskott skapar skuld.

Det är svårt att acceptera kärlek eftersom vi aldrig vet vad priset kan vara. Allt är köpt utbytet kommer dock aldrig skapa den spontana uttryck som leder till ett passionerat förhållande

När vi är på nivå två, faller vi på att skylla på, anklaga, misstänksamhet, försiktig vapenvila och utbyten med krav samt kontroll. Vi avvaktar innan vi ger medan partnern väntar i nöd på att få...

För att ta sig ur denna nivå så måste vi kommunicera, förstå den andres behov och ge till varandra

Nivå 3, villkorlös kärlek(den andres behov kommer först)

Det är här passion och ett tryggt känsloutbyte finns, båda parterna sätter varandras behov först. När partnern upptäcker ett behov jobbar partnern direkt och spontant för att möta just det behovet hos den andra partnern på bästa möjliga sätt. De blir experter på varandras behov och att möta dem.

Det är lätt att glädja varandra och dela sina innersta känslor, du kan älska det din partner älskar utan att just dina behov måste fyllas.

Naturligtvis har alla relationer kriser då man tenderar att retirera och bara tänka på sina egna behov först, men om merparten av tiden är i nivå 3 så lever ni ett passionerat och kärleksfullt liv.

Nu har du fått lära dig en hel del om relationer,

- Diskutera runt de olika nivåerna och berätta för varandra vilken nivå du vill ha

7 steg till enastående partnerskap

STEG 1: förstå din partners värld

Vilka två behov behöver din partner nu, kom ihåg de här är de 6 behoven:

- Säkerhet/trygghet
- Osäkerhet/ variation
- Betydelsefullhet
- Kontakt med kärlek
- Växa
- Bidra

Observera din partner och försök att förstå vilka behov din partner behöver i nuläget.

När du har förstått och känt igen din partners behov, fråga dig själv:

- Hur vill din partner få dessa behov uppfyllda?
- Vad behöver din partner för att känna sig trygg och säker?
- Vad är din partners ide om förändring och variation?
- Vad får han/hon att känna sig värdefull, unik, behövd?
- Hur ser han/hons erfarenhet ut med kärleksfulla kontakter?
- Nu när du vet din partners behov fråga dig själv:
- Hur kan du tillfredsställa dem nu?

STEG 2 – Skapa övertaget

Vad betyder övertag? Övertag handlar om i detta perspektiv att du ska skapa fullständigt tillträde till alla dina resurser som finns dig tillgängligt.

Så som: Hitta vad som är absolut viktigast för dig i ditt liv, Ta beslut i förväg vad du måste göra för att få det, aktivera åtagandets princip,

- Vad behöver du förändra för hos dig själv för att kunna möte din partners behov?
- Hur ska du göra denna förändring
- När ska denna förändring ske?
- Vad vill du ha utav relationen?.

Ta en stund och dröm dig bort och fundera på följande, vad skulle ge dig glädje, vara tillfreds och fulländad?

SKRIV ner din vision för relationen.

- Vilka aktioner är du beredd att göra för att förverkliga din vision?
- Hur kommer din partner att känna när han/hon får reda på att du gör allt i din makt för att ge han/henne kärlek och engagemang?
- Vad blir konsekvenserna om du INTE gör dessa åtaganden och förändringar till din partner?

STEG 3 – Bryt invanda mönster

Kartlägg vilka triggers ni har i er relation som kan få er att degradera till lägre nivåer.

- Vad behöver din partner göra för att skapa obalans i dig? För att trigga igång dig?
- Vad kan du göra för att bryta dina känslomässiga reaktioner?
- Vad kan du göra med din fysiska sida, ditt fokus och ditt språk(känslotriaden) när du hamnar i din mera själviska sida(nivå 1)?

STEG 4 – Var i lösningen

I psykologin om mänskliga behov, finns en generell lösning till alla utmaningar som finns i relationer – ÖKA nivån av engagemang och omsorg för varandra. De flesta relationer kan inte förbli i nivå 3 pga. olika tänk, meningsskiljaktigheter, stressen runt barn och uppfostran, jobbet, familj bekymmer, o s v

Konsten här är att fortsätta vara fokuserad på lösningar istället för ev problem. BÅDA måste av egen fri vilja VÄLJA att jobba för relationen.

- Hur löser vi detta?

STEG 5 – Skapa nya möjligheter

- Vad är ditt favorit sätt att bemöta dina nya behov?
- Nämn 5 andra sätt
- Nämn 5 nya sätt som du skulle kunna möta din partners behov på inkludera lite nya överraskningar och upplevelser.
- Vilken typ av budskap vill du ge din partner?
- Vad behöver din partner känna, höra och förstå från dig?

STEG 6 – Sätt ny standard

Många långvariga relationer pendlar mellan nivå 1, 2 samt 3. Om ni lyckas vara i nivå 3 konstant då är det bara att säga grattis!

Men de flesta av oss behöver hitta en ritual eller struktur som upprätthåller den nya standarden som vi vill ha i våra liv och relationer.

- Vad är de nya ritualer eller rutiner som ni kan åta er att göra regelbundet?
- När något annat dyker upp eller din partner inte är mottaglig till att praktisera dessa nya ritualer eller rutiner, vad är det då för nya vägar du kan gå för att nå din partners behov?

STEG 7 – Knyt an till ett högre syfte

När vi gör nya stora förändringar är det viktigt att knyta an till ett högre syfte, att se belöningarna med förändringarna i andras liv.

Det är viktigt att vi påminner oss om varför vi valde dessa förändringar.

Ta en stund och reflektera på dessa frågor:

- Vem eller vilka belönas av att vi gör dessa förändringar?
- Om du har barn, vad kommer detta göra för dem tror du?
- Hur kommer det att influera dina barn? barnbarn? Barnbarns barn?
- Vad är dina exempel på villkorslös kärlek när du växte upp?
- Vilka värdefulla läxor lärde du dig som du kan föra vidare till nästa generation?
- Hur kan du hedra dina förfäder genom att leva i passion?

Tänk dig 30 år framåt, hur tror du att du känner om de beslut som du tagit den senaste tiden?

- Skriv ner era tankar och idéer

Grattis du har nu kommit väldigt långt på vägen till det liv du förtjänar, nu är det bara att fortsätta arbetet tillsammans med de människor som du vill ha kvar i ditt liv.

Du får gärna skriva till mig om vad du tyckte om denna guide, jag tar mer än gärna emot feedback. Du mejlar mig på stefan@aktivaliva.se

Tack på förhand

Stefan Keventer

