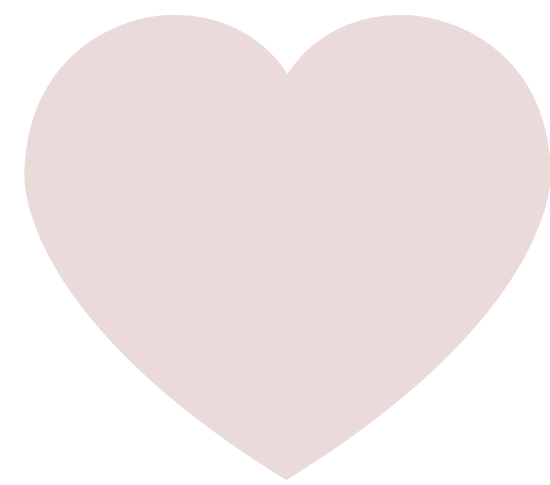


Hold fast i dig selv i din  
kærlighedsrelation



**SUSAN WIESENBERG**  
*Spirituel Guide*



**EN KÆRLIGHEDSRELATION** mellem to voksne mennesker er ikke kun en dans på roser.

I starten, når vi mødes og bliver forelskede og føler at vi kan gå på vandet, producerer vores kroppe nogle stoffer, som gør os blinde overfor virkeligheden og den anden persons egentlige personlighed.

Når den værste forelskelse har lagt sig, stopper kroppen med at producere disse stoffer, fordi det er meningen, at vi igen skal til at mærke os selv i relationen til den anden. Vi skal begynde at mærke efter, hvordan vi egentlig har det sammen med den anden, hvor vores grænser går for, hvad vi vil byde os selv, hvor vi kan udvikle os sammen osv.

For at vi kan få vores kærlighedsrelationer til at blive vellykkede, er det en **KÆMPE FORDEL**, at vi kender os selv rigtig godt.

**Hvis ikke vi kender os selv særlig godt**

- kan det være svært for os at vide, hvad vi ønsker os af et forhold
- kan vi alt for nemt komme til at miste os selv sammen med en anden
- kan det være svært at mærke os selv, vores drømme og vores længsler
- kan vi ikke fortælle vores partner, hvad der vil gøre os glade
- kan vi ikke sætte sunde grænser i forholdet til den anden
- er vi ikke bevidste om, hvad vi har med i vores egen bagage
- er vi ikke bevidste om, hvad der er vores ufravigelige krav til et forhold

### **Din enneagramtype**

Det bedste udgangspunkt for at lære dig selv at kende er at finde ud af, hvilken enneagramtype, du er. Når du kender den, kan du dykke ned i den og lære din medfødte personlighedsstruktur at kende.

Den kan guide dig til at mærke, hvornår du er i balance, i middel eller i ubalance.

Når du bliver presset af din partner eller i livet generelt, går du automatisk i en ubalanceret tilstand MED MINDRE, du bliver bevidst om det og begynder at trække i den modsatte retning for at undgå det.

Det kræver træning og en fokuseret indsats at arbejde med dette.

### **Hvad der giver og hvad der tager din energi i din kærlighedsrelation**

Sunde mennesker i halvtredserne har ca 80% energi til rådighed hver dag de vågner. For hver gang vi tænker en tanke, mærker en følelse og laver en handling, får vi enten energi eller vi mister energi.

I løbet af dagen sker der således hele tiden ændringer i mængden af energi, du har til rådighed.

Du kender helt sikkert følelsen af, at når du er i overskud, så kan du meget bedre håndtere de ting, der opstår i livet.

Og når du er i underskud, så kan du ikke engang overskue at gå i bad og sørge for, at du er ren og pæn. Og en gåtur er en komplet umulighed.

Derfor er det en god idé at blive bevidste om, hvad der tager din energi og hvad der giver dig energi. Det er meget individuelt, så derfor er det et stykke arbejde, vi hver især er nødt til at lave flere gange i løbet af livet, da vores livsvilkår og situation løbende ændrer sig.

I forhold til en kærlighedsrelation, er det virkelig gavnligt at finde ud af, hvad der giver dig energi og hvad der tager energi i relation til din partner.

### **Vision for dig selv i din kærlighedsrelation**

Det kan være en virkelig lærerig og gavnlig proces, at lave en forventningsafsteming med dig selv om, hvem du egentlig gerne vil være.

Hvilken far, har du lyst til at være for din søn?

Hvilken mand, har du lyst til at være for din kvinde?

Hvilken ven, har du lyst til at være?

Hvilken kollega, har du lyst til at være?

Når du beslutter dig for at finde ud af dette, kan du blive meget mere målrettet i forhold til, hvad du skal til at stoppe med at gøre og hvad du skal til at gøre meget mere af, for at det skal lykkes dig at blive den, du gerne vil være.

Og husk, at du skal ikke gøre det her for andre skyld. Du skal kun gøre det for din egen skyld. Det er dig selv, du skal lave aftalen med og ikke andre. Ellers giver du din power væk til andre og det vil resultere i, at du mister dig selv.

Så i forhold til din kærlighedsrelation, vil det være meget gavnligt for dig at finde ud af, hvilken mand du har lyst til at være for din kvinde.

## Ufravigelige krav til din kærlighedsrelation

Fordelen ved at blive ældre er, at vi begynder at have et ret godt billede af, hvad der fungerer og hvad der ikke fungerer for os. Vi har haft forskellige kærlighedsrelationer og hvis vi tør at være ærlige overfor os selv, så kan vi godt beskrive, hvornår vi mister os selv i et forhold, hvornår vi føler os udnyttet, hvornår vi går på kompromis med os selv, hvornår vi ofrer os for den anden, hvornår det går godt, hvad der føles rart og så videre.

Det leder hen til, at vi kan opstille det, jeg kalder for, ufravigelige krav til en kærlighedsrelation, for at vi ikke mister os selv og forholdet derfor på et tidspunkt går i stykker.

Disse krav er baseret på din erfaring, dit kendskab til dig selv og din enneagramtype.

Det er en virkelig god idé at tale med sin partner om, hvilke krav man har til relationen, så vedkommende har mulighed for at imødekomme det. Jeg opfordrer altid mine klienter til at lave en liste med 3-4 principper, de aldrig vil gå på kompromis med. Det skal overhovedet ikke forveksles med en checkliste, for det handler hverken om krav til udseende eller fælles interesser. Det handler derimod om behov til, hvordan man i forholdet skal løse konflikter, hvor tilgængelige man skal være for hinanden og hvor meget man skal arbejde på problemerne og på kærligheden.

Jeg er helt enig med parterapeut Julie Houe, når hun siger, at det skal være en lige så naturlig samtale at have, som når man i parforholdet taler om, hvor man skal bo, og hvor mange børn, man drømmer om at få.

Julie Houe siger også: "Mange af os har en meget forankret idé om, at forelskelse er den hellige gral. Jo mere smæk, der er på de store følelser, jo mere rigtigt er forholdet. Men det er jo i og for sig ikke rigtigt. Det vigtigste er, at vi forstår hinandens følelsesliv og er villige til at imødekomme det. Hvis vi skal tage højde for hinanden, skal vi være villige til at lære at forstå, hvordan vores partner er anderledes end os selv. Vi skal lære at forstå den andens tankemønstre, og vi må ikke tro, at den anden er forkert, bare fordi personen ikke tænker som os selv. Det har vi nemlig en tendens til at gøre, fordi vores egen måde at handle på, ofte er den rigtige ifølge os selv. Grundlæggende længes vi jo alle sammen efter kontakt, men vi har bare forskellige måder at opnå det på og billeder af, hvordan det ser ud."

Hvis du har lyst til at læse mere om parforhold og tilknytningsmønstre, så er der en god artikel her <https://www.alt.dk/sundhed/julie-houe-om-tilknytningsmoenstre>

# Opgave 1

Find ud af, hvad der er din Enneagramtype



# Opgave 2

Find ud af, hvad der giver dig energi  
og hvad der tager energi i din nuværende kærlighedsrelation

Min tilgang bygger på at ALT i hele Universet er energi på forskellige bølgelængder og med forskellige vibrationer.

Både det, vi kan se og det vi ikke kan se, består af ENERGI.

Det vi SER, det vi HØRER, det vi TÆNKER og det vi FØLER er også energi og består derfor af vibrationer.

Vi kan mærke, at det er rigtigt. Også selvom vi ikke helt forstår det og ikke kan forklare det.

Vi forstår energi INTUITIVT og ikke rationelt.

## GOD ENERGI kan føles som

- en spontan glædesrus, hvor livet pludselig bobler over indeni
- dyb bevægelse over at opleve noget smukt
- en følelse af, at det her mærkes rigtigt
- at flyde på vandet

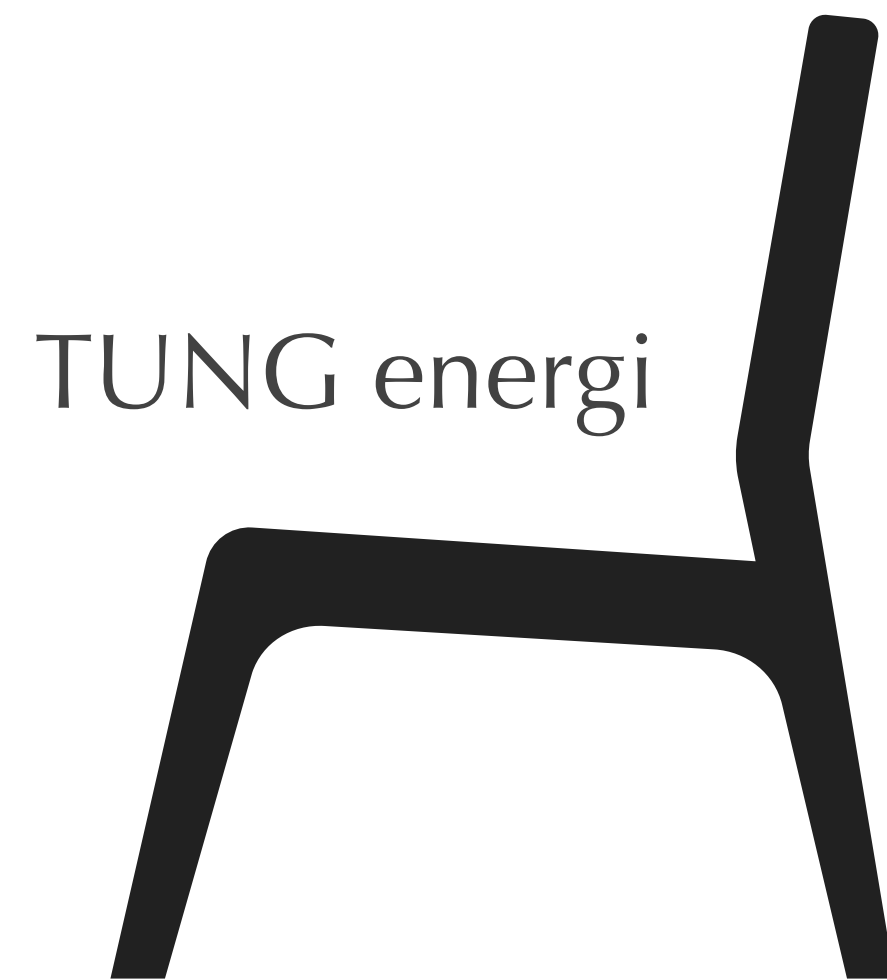
## TUNG ENERGI kan føles som

- at miste fornemmelsen for, hvad der er rigtigt og forkert
- ængstelse, usikkerhed og angst for ikke at være elsket
- tomhed, utryghed og ensomhed
- at blive trukket nedad



# Øvelse

Vælg en situation eller et menneske,  
der kan få dig i kontakt med  
tung og god energi



TUNG energi

Sæt dig på denne stol først.  
Mærk og beskriv, hvordan det føles.



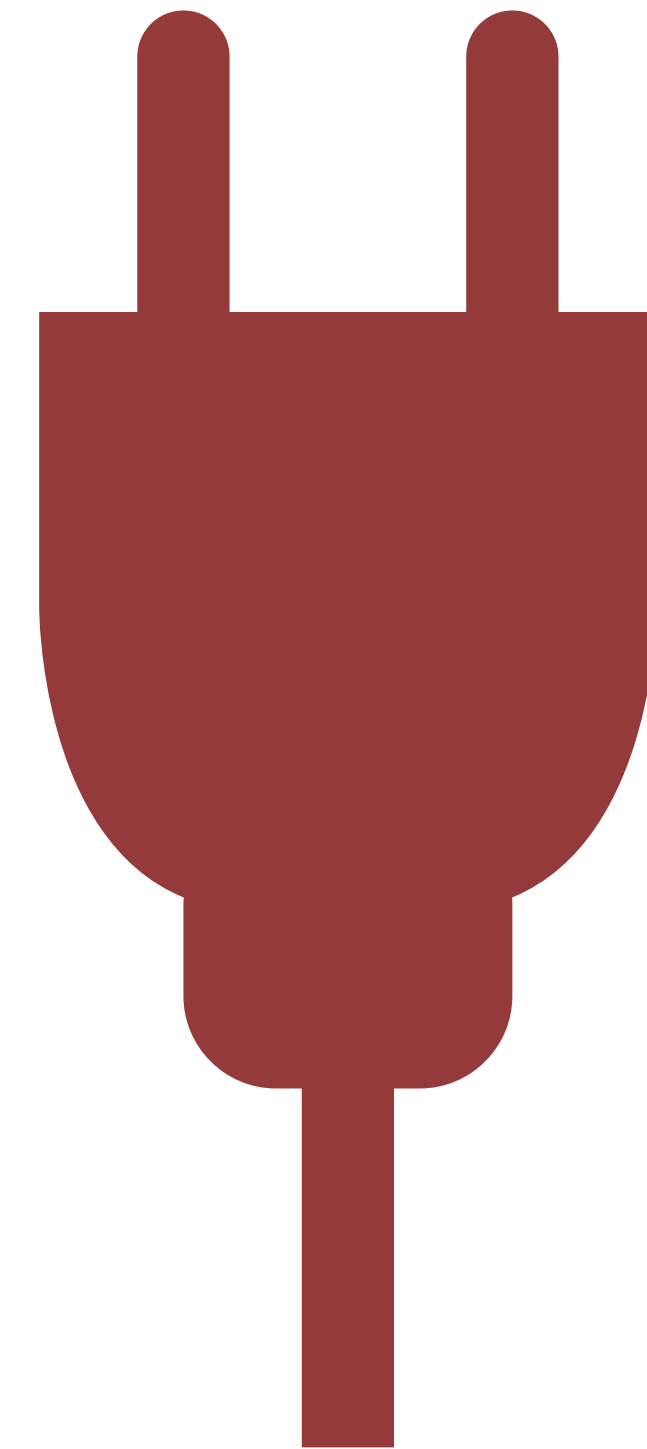
GOD og LET energi

Flyt dig over på denne stol.  
Mærk og beskriv, hvordan det føles.

ENERGI hjælper os med at finde vej i livet.  
Når vi lærer at mærke energien i os selv og i andre,  
kan vi begynde at navigere efter dette.

Vi begynder at føle, at vi bliver sat i det helt store stik.

Vores liv bliver vibrerende. Vi føler os i live.  
Vi ved præcis, hvad meningen med det hele er.





Denne afklaringsproces handler første og fremmest om, at finde frem til, hvad der er vigtigt for dig, og hvad der helt fundamentalt skal være tilstede for, at du trives og oplever ægte LIVSENERGI.



Derudover handler denne afklaring også om, at blive i stand til at mærke efter, hvad der føles rart og som GOD ENERGI i dit parforhold.

Hvad DRÆNER dig for energi  
i relationen med Nellie?

# Dette DRÆNER mig for energi i relationen med Nellie

---

Skriv alle de ting op, du kan komme i tanke om.

Der er ingen forbudte tanker i denne øvelse. Alt skal ned på papiret. Tøm din hjerne. Gå til og fra i nogle dage, indtil du har det hele med.

# Dette DRÆNER mig for energi i relationen med Nellie

---

Skriv alle de ting op, du kan komme i tanke om.

Der er ingen forbudte tanker i denne øvelse. Alt skal ned på papiret. Tøm din hjerne. Gå til og fra i nogle dage, indtil du har det hele med.

Hvad GIVER dig energi  
i relationen med Nellie?



# Dette GIVER mig god og let energi i relationen med Nellie

---

Skriv alle de ting op, du kan mærke indeni.

Der er ingen forbudte følelser i denne øvelse. Alt skal ned på papiret. Tøm din hjerne. Gå til og fra i nogle dage, indtil du har det hele med.

# Dette GIVER mig god og let energi i relationen med Nellie

---

Skriv alle de ting op, du kan mærke indeni.

Der er ingen forbudte følelser i denne øvelse. Alt skal ned på papiret. Tøm din hjerne. Gå til og fra i nogle dage, indtil du har det hele med.

# Opgave 3

Hvad er din vision for dig selv i en kærlighedsrelation?

# Min vision for mig selv i en kærlighedsrelation

---

Mærk efter i dit hjerte. Undgå at bruge hovedet for meget til denne øvelse. Gå til og fra i nogle dage, indtil du har det hele med.

Hvilke ting vil JEG gerne STOPPE MED AT GØRE, uanset hvordan min partner er og hvilke reaktioner jeg er vant til at få?

Hvilke ting vil JEG gerne GØRE MERE AF, uanset hvordan min partner er og hvilke reaktioner jeg er vant til

Hvilke ting vil JEG gerne BEGYNDE AT GØRE, uanset hvordan min partner er og hvilke reaktioner jeg er vant til

Gå i gang med ændringerne med det samme. Måske ikke det hele på en gang. Vend tit tilbage til dette og mærk efter, om du får ændret på det, du gerne vil. Ellers skynd dig og gør det.

# Min vision for mig selv i en kærlighedsrelation

---

Mærk efter i dit hjerte. Undgå at bruge hovedet for meget til denne øvelse. Gå til og fra i nogle dage, indtil du har det hele med.

Hvilke ændringer vil få mig til at føle mig STOLT AF MIG SELV?

Hvilke ændringer, vil få mig til at føle mig SOM ET BEDRE MENNESKE?

Hvilke ændringer vil få mig til at føle mig SOM EN BEDRE KÆRESTE?

Gå i gang med ændringerne med det samme. Måske ikke det hele på en gang. Vend tit tilbage til dette og mærk efter, om du får ændret på det, du gerne vil. Ellers skynd dig og gør det.

# Opgave 4

Hvad er dine ufravigelige krav til en kærlighedsrelation?

# Mine ufravigelige krav til en kærlighedsrelation

Hvis ikke jeg får disse ting opfyldt, kan jeg ikke være i relationen i længen uden at miste mig selv

---

Vi fortæller hinanden, hvad der er galt, så vi ikke skal gætte os frem.	Vi respekterer hinandens grænser.	Vi ser os selv som et partnerskab, der støtter hinanden.	Vi føler tryghed i relationen.	Vi er omsorgsfulde overfor hinanden, når den ene er i smerte.
Vi tager begge ansvar for den måde, vi kommer ind af døren på.	Vi respekterer hinandens måde at opdrage børn på.	Vi har et fælles ansvar for, at vores forhold bliver næret og gødet.	Vi bruger ikke sex som forsoning.	Vi skal turde vise vores sårbarhed overfor hinanden.
Vi accepterer, at vores børn er 1. prioritet, og vi er nr. 2.	Vi skal bo sammen, for at det er et rigtigt forhold.	Vi tager ansvar for vores udstråling, fordi den smitter.	Vi lytter til hinandens behov og imødekommer dem.	Vi holder ikke regnskab med, hvis tur det er til at tage et initiativ.
Vi prioriterer tid sammen uden vores børn.	Vi skal kende hinandens ufravigelige krav, så vi ved, hvad der er vigtigt.	Vi udviser medfølelse for hinanden.	Vi prioriterer fysisk nærvær højt.	Når vi er uenige, taler vi ikke grimt og kommer med beskyldninger.
Vi har ikke andre partnere end hinanden.	Jeg har nultolerance overfor løgne.	Vi er omsorgsfulde overfor hinanden.	Vi prioriterer sex højt.	Når vi skændes, holder vi os til én ting af gangen.
Vi er ikke på dating apps.	Vi truer ikke hinanden med at stoppe relationen.	Vi samarbejder, for at få relationen til at fungere.	Vi ringer sammen hver dag.	Vi holder ikke noget tilbage for hinanden, for at beskytte os selv.
Vi siger til i selve nu'et, når vores partner overtræder en grænse.	Vi opfører os overfor hinanden, som vi gerne selv vil behandles.	Vi er oprigtigt interesseret i hinandens forskellige syn.	Vi ringer sammen om de vigtige ting og skriver om de uvigtige.	Vi er betænksomme og tænker over hvordan vores opførelse påvirker.
Vi skjuler ikke ting for at undgå en konflikt.	Vi arbejder begge to med vores egen personlige udvikling.	Vi dømmes ikke hinanden hele tiden, men prøver at forstå.	Vi slår ikke op med hinanden på en SMS.	Vi prøver at se tingene fra hinandens synspunkter.
Vi siger tingene direkte til hinanden i stedet for at uddele stikpiller.	Vi ønsker ikke at lave hinanden om.	Vi har 100% tillid til hinanden.	Vi er meget kærlige overfor hinanden, når vi er sammen.	Vi skal være villige til at ændre vores synspunkt.

Klip evt. sedlerne ud og læg dem på bordet foran dig. Vælg de 10 ud, der føles vigtigst for dig. Vælg derefter 5 fra, så du kun har 5 tilbage. Prioriter dem.

Vi prioriterer højt at finde tid til at være sammen alene 2.	Vi taler aldrig nedsættende til hinanden, heller ikke når vi skændes			
Vi snakker jævnligt om, hvad der fungerer godt og mindre godt.	Vi viser vores kærlighed åbent, så alle ved, at vi er sammen.			
Vi fortæller altid hinanden, hvad vi forventer af hinanden.	Vi har hver vores interesser og vi har fælles interesser.			
Vi er sammen, fordi vi elsker hinanden.	Jeg har dig og du har mig. Vi er sammen.			
Vi er ikke sammen, fordi vi ikke kan lide at være alene.	Jeg har nultolerance overfor utroskab.			
Vi tør at være 100% os selv i hinandens selskab.	Jeg har nultolerance hvis min partner er på datingapps.			
Vi hjælper og trøster hinanden, når en af os er nede.	Vi har fælles mål for fremtiden.			
Vi skal have de samme drømme om fremtiden.	Vi elsker hinanden for dem vi er som mennesker.			
Vi er sammen, fordi vi elsker hinanden.				
Vi taler, så vi forstår hinanden, fordi kommunikation er VIGTIGT.				
Vi tør åbne op, og vise vores sårbare sider og det der gør ondt.				

Klip evt. sedlerne ud og læg dem på bordet foran dig. Vælg de 10 ud, der føles vigtigst for dig. Vælg derefter 5 fra, så du kun har 5 tilbage. Prioriter dem.