

Leve lykkelig alle dager til ende...

Hva kjennetegner par som lykkes?

SNILLHET OG GENERØSHET

Mestre og katastrofer

- Mestre: Se på, anerkjenne, si takk
- Katastrofer: angripe, i kampmodus når snakker om forholdet

Ta konflikter uten å ta partneren

*John Gottman Universitetet i Washington

Tre nøkler for alle par som vil fortsette å være par:

- Sette paret foran seg selv i perioder
- Fortsette å utforske partneren
- Pusse sin egen juvel

De fire faresignalene:

- Nedvurdering
- Opptrapping
- Negativ fortolkning
- tilbaketrekning

Oppgave:

Dette vil jeg være/gjøre/bety for min partner

➤ Opplever jeg at jeg leverer?

Takk kjære for at du er/gjør dette for meg/oss i vår hverdag

➤ hva setter du pris på at kjæresten gjør?

Parforhold må pleies

- Sette av tid til å være et par
- Ta vare på intimitet i forholdet
- Seksualitet
- Påfyll

Oppgave: Tid til å være par

- Hva gjør dere samme som par?
- Har dere forskjellig definisjon på hva det er å «gjøre noe som par»?
- Når har dere det aller best sammen?

Måter å vise kjærlighet på

- Ord
- Tid
- Tjenester
- Gaver
- Nærhet

Oppgave:

- Fortell hverandre: «jeg kjenner at du er glad i meg når...»

Vil hverandre vel – vær generøse

**Å VÅGE
ER Å MISTE
FOTFESTE
EN LITEN STUND.**

**Å IKKE VÅGE
ER Å MISTE
SEG SELV.**