

Hverdagsvaner for varig kjærlighet

Vi er oppmerksomme på hverandre og prøver å gi imotekommende svar på invitasjoner til kontakt.

Vi passer på å oppdatere kjærestekartene ofte.

*Vi viser takknemlighet
– også for småting.*

Vi viser kjærlighet på måter vi vet partneren setter pris på, også når dette ikke er måter som vi selv helst foretrekker eller synes er lettest å få til.

Hver av oss tar ansvar for å kjenne følelsene sine godt nok til å vite når man trenger en pause, og å vite hvordan man roer seg ned.

Når en av oss ber om pause, respekterer den andre det og prøver å vente til partneren er klar for ny kontakt.

Vi tenker ofte på det som holder oss sammen og gir forholdet mening i det lange løp.

Vi har våre små hverdagsritualer, som gjentar seg, og som styrker følelsen av at vi hører sammen.

Vi passer på å tenke minst én god tanke om partneren hver dag.

Vi deler drømmene våre med hverandre og prøver å hjelpe hverandre med å oppnå dem.

Vi arbeider for å reparere det vi kloner til. Vi gjør noe aktivt for å få på plass igjen kontakten når vi har kranglet, vært sure eller hatt en periode med avstand.

Vi kjenner partnerens foretrukne tilgivelsesspråk og bruker det når det trengs.

Vi snakker iblant om de varige forskjellene mellom oss, selv om vi har innsett at de fleste av dem aldri blir borte. Sakte, men sikkert klarer vi å betrakte dem med større aksept og humor.

Dette er det vi strekker oss etter!

Ikke for å bli perfekte, men for at reisen vår sammen skal ha den retningen vi ønsker.

Basert på John Gottmans forskning og Gary Chapmans bøker, slik dette formidles i samlivskurset Bufferkurs for par.
www.bufferkurs.no