



Se positivt på forholdet

Gi det negative lite oppmerksomhet og forsøk i stedet å fokusere på de positive egenskapene til partneren din og de gode opplevelsene i forholdet, og opplev at tilknytningen til partneren din blir sterkere og kjærligere.

SI TAKK

Det er lett å glemme i hverdagens kjas og mas, men å si takk er en enkel måte å fortelle partneren din at du setter pris på de små tingene hun gjør for å bidra til fellesskapet. Selv om hun bare har ryddet inn dagligvarene eller satt over kaffen om morgenen, vil et enkelt takk gi positive effekter som vil styrke forholdet på lengre sikt.

Ved å vinkle takknemligheten din over på partneren din, vil hun føle seg bedre og bli mer positiv enn om du kun fokuserer på handlingen hun utførte. Si "takkt for maten, du er så flink til å lage mat!", i stedet for "takkt for maten, jeg var kjempesulten".

TØR Å VÆRE TULLETE

Lekenhet er en av de første tingene som må vike i en travel og stressende hverdag. Imellom jobb, henting i barnehagen, middagslaging, husarbeid og regninger, er det ikke mye tid eller overskudd til overs for tull og tøys. Nettopp derfor er det så viktig å jobbe for å bevare humor og moro i det daglige.

Vennlig erting og spøk kan også ta brodden av potensielle konflikter. Prøv å sette fokus på små

irritasjonsmomenter ved å erte partneren din i stedet for å konfrontere ham. Beskjeden vil sannsynligvis gå inn, uten at det trenger å bli en krangel over disse irritasjonsmomentene som i bunn og grunn er bagateller, men som kan vokse seg store på sikt.

FOKUSER PÅ GODE NYHETER

Kjærester skal ikke bare være en støtte for hverandre når ting går galt. Det er enda viktigere å feire positive hendelser. Å vise at man setter pris på den andres suksess og fremgang er bra for forholdet. Forfremmelse på jobben? Kompliment fra en venn? Spesielt kjekk i dag? Forhindret slåsskamp mellom ungene på en diplomatisk måte? Sørg for at partneren din får vite hvor flink du synes han har vært, hvor stolt du er, og hvor glad du er på hans vegne.

FINN FREM PIDESTALLEN

Hvordan vi beskriver oss selv, er basert på realitet, men hvordan vi beskriver andre er basert på håp, sier forskere. Det vil si at vårt syn på partneren vår ikke har så mye med hvordan han faktisk er å gjøre, som hvordan vi ønsker at han skal være. Og dette viser seg i studier å ha en positiv effekt på forholdet.

De menneskene som ikke idealiserte partneren sin da de giftet seg, var mindre fornøyde med ekteskapet enn de som hadde et idealisert og urealistisk syn på partneren sin da de ga hverandre sitt "Ja". Idealistene var altså lykkeligere i ekteskapet enn realistene, forteller psykolog Sandra Murray til nettstedet WebMD.

LEGG MERKE TIL PARTNEREN DIN

Etter lang tid sammen begynner de fleste par å ta hverandre for gitt, og de slutter å se hverandre. Til tross for at alle mennesker kontinuerlig utvikler og forandrer seg, danner mange seg et statisk bilde av partneren sin, og legger ikke merke til forandringer i utseende og personlighet. Forskning viser at man utvikler interesse for det man involverer seg i, så involver deg i partneren din og styrk forholdet.

SKRIV DET NED

Det virker kanskje forhistorisk, men et godt, gammeldags kjærlighetsbrev kan få romantikken til å blomstre. Å bruke penn og papir til å skrive ned følelsene våre gjør oss mer bevisste på vårt eget følelsesliv, og ved å notere positive ting om partneren og forholdet vil disse egenskapene komme i fokus og dermed ta større plass. En studie ved University of Texas viser at par som skrev om forholdet sitt i 20 minutter over tre dager, hadde større sannsynlighet for å holde sammen tre måneder senere enn de som ikke gjorde det.

VÆR HEMMELIG STØTTENDE

Forskning viser at "usynlig" støtte er den mest effektive formen for hjelp når partneren din går gjennom en vanskelig periode. I stedet for å markere støtten din med store gester, sørg heller for å legge til rette for at hun får en enklere hverdag. Ta ansvar for legging av ungene i denne perioden, pass på at kjøleskapet er fylt opp, ta deg av de småtingene som hun kanskje ikke

tenker over, men som hun vil sette pris på å slippe å gjøre.

TA VARE PÅ DEG SELV

Dersom du ikke er fornøyd med deg selv, vil dette prege forholdet til partneren din. Sette derfor av tid til å pleie egne interesser. Det er bra for forholdet at du er tilfreds.

Kilder:

Webmd.com