



Kom nærmere din partner

Det krever hardt arbeid for å få et nært og givende forhold. Her er fem tips til hva dere bør gjøre.

1. Vær en god lytter

Gode samtaler kan minske antall konflikter og styrke tilliten i et forhold, men det forutsetter at begge er flinke til å lytte.

Skru av tv og mobil, og gi all oppmerksomhet til partneren. Dette gjelder særlig hvis han eller hun er opprørt eller lei seg. Husk øyekontakt og følg opp på det som blir sagt.

2. Fokuser på det positive

I starten av forholdet ser man kun partnerens positive egenskaper. Etter en stund tar man dem ofte for gitt, og man blir mer opphengt i det som irriterer.

Prøv å se partneren din med de samme øynene som da dere ble sammen. Fokuser på alle de gode egenskapene i stedet for de små "feilene".

3. Se på deg selv

Dersom forholdet ikke er helt på skinner, bør du ta en titt på deg selv før du bebreider partner. Er det noe du kan gjøre annerledes? Bidrar du selv til å frambringe konflikter eller uheldige sider hos partneren?

Ønsker du forandring hos kjæresten eller ektefellen, bør du passe på hvordan du ordlegger deg. Snakk med en positiv innstilling. Det er både morsommere og lettere å endre atferd når man føler seg verdsatt.

Husk å balansere kritikk og ros. Når du peker på noe du ikke liker at han eller hun gjør, sørg for å gi ros for noe annet.

Si hva du ønsker i stedet for å fortelle om alt du ikke vil ha.

4. Tilbring mer tid sammen

Sett av tid til å være sammen, kun dere to. Vær enig om at slike dater er hellige. Dere bryter ikke avtaler med venner og familie, hvorfor skal man da kunne gjøre det med partner?

Foruten slike planlagte stunder, er det vel så viktig å sette av tid til hverandre i hverdagen. Nyt hverandres selskap i minst fem minutter hver dag. Dette er særlig viktig om morgenen, når dere kommer hjem fra jobb og før dere legger dere. Med jobb, barn og husarbeid kan det virke vanskelig, men alle har 5 minutter å avse om de går inn for det.

5. Ta på hverandre

I et parforhold er fysisk kommunikasjon like viktig som den emosjonelle. Ved å ta på hverandre viser man at man bryr seg om den andre personen. Kyss hverandre hver dag, gi klemmer, stryk og hold hender.

Kilde: Webmd.com