

Stärk självkänslan och boosta din relation

En stor del av din relation med din partner, kanske den största, sker faktiskt inte mellan er, utan inom dig. Det ger dig fantastiska möjligheter att stärka, förbättra och ta ansvar för din del i relationen. Den här övningen låter dig också bli mer och bättre kompis med dig själv.

- Steg 1 – Någon gång under dagen, kanske på morgonen när du vaknat eller på kvällen när du går och lägger dig: Fundera på 1-2 saker som gör dig stolt över dig själv, som du gillar med dig själv, som du njuter av när du är/upplever/känner. En sak i taget. Det kan vara i samvaro med andra, som partner, kompis, kollega, , syskon – och gärna någon som du är helt på egen hand. Stanna upp vid känslan och låt ett minne träda fram och skapa en film eller en bild av det. Vad får du för känsla/känslor i kroppen. Var i kroppen känner du det? Stanna där och låt känslan få fäste. Känns det lätt eller tungt, varmt eller kallt eller svalt, spänt eller avslappnat?

Gör Steg 1 under några dagar tills du känner dig bekväm med övningen. Sedan kan du lägga till Steg 2.

- Steg 2 – Någon gång under dagen, kanske på morgonen när du vaknat eller på kvällen när du går och lägger dig. Fundera på 1-2 saker hos din partner som du gillar, uppskattar, älskar – egenskaper eller handlingar, sätt att vara. Stanna upp vid vad det föder för känsla/känslor i dig när du i ditt inre ser hen vara/göra det. Känn känslan i kroppen. Var sitter den? Stanna där och låt den få fäste, integreras. Känns det lätt eller tungt, varmt eller kallt eller svalt, spänt eller avslappnat?
Efter avslutad övning kan du gärna någon gång under dagen berätta för din partner. Berätta om det goda som du kom i kontakt med när du gjorde övningen.

Om du lyckas göra det här till en vana som du gör de flesta dagar kommer det garanterat att förändra din relation till dig själv och din partner.

Vad som då händer är att du medvetandegör och integrerar allt det värdefulla du kommer i kontakt med. Att integrera på det viset innebär att du inte bara tänker och använder intellektet. Du stannar upp och reflekterar, känner hur det känns i kroppen när du kommer i kontakt med att din partner är t ex kärleksfull, humoristisk eller pålitlig och att det gör att du känner dig t ex trygg. Du känner efter vilka andra känslor inom dig som brukar stärkas då. Stanna upp vid känslan och låt ett minne träda fram och skapa en film eller en bild av det. Vad får du för känsla/känslor i kroppen. Var i kroppen känner du det? Stanna där och låt känslan få fäste. Känns det lätt eller tungt, varmt eller kallt eller svalt, spänt eller avslappnat?

När du integrerar på detta vis blir det goda en mer framträdande del inom dig och du jobbar med och stärker både din relation till dig själv och till din partner. Helt på egen hand! Och relationen blir garanterat rikare.