



MINA KÄRLEKSVANOR

THE 
**FUTURE
BOOK**



Välkommen till Futurebook Challenge.

Som vanligt är vi superglada att du är med oss och idag ska vi fortsätta med kategorin vi startade i förra avsnittet, - Skapa en extraordinär kärleksrelation. Nu blir det en riktig djupdykning så håll i hatten. Vi ska titta på en av de största utmaningarna och en av de största möjligheterna i livet; nämligen att skapa och upprätthålla en extraordinär kärleksrelation.

Det finns väl inget härligare än när två människor till fullo dedicerar sig till att skapa och upprätthålla en fantastisk kärleksrelation. Och det finns väl inget som är större än när två människor väljer varandra och lovar varandra att leva sida vid sida och sen klarar av den stora uppgiften att upprätthålla en extraordinär kärleksrelation. Innerlig kärlek mellan två personer är väl något av det finaste vi kan uppleva och vi ska börja dagens arbete med att ta några minuter för att definiera vad en extraordinär kärleksrelation kan vara.

Man kanske kan definiera en kärleksrelation som en passionerad, spirituell, emotionell och sexuell upplevelse mellan två personer som verkligen värderar varandra högt. Det tycker i alla fall vi är en fin grundläggande definition på vad en kärleksrelation är. Och när vi börjar titta på hur en extraordinär kärleksrelation ser ut, behöver vi ta detta ytterligare några steg. Par som lever i en extraordinär kärleksrelation, avgudar verkligen varandra och de avgudar inte bara varandra passivt, utan de visar varandra sin stora kärlek. De kan helt enkelt inte hjälpa det. Deras starka djupa känslor för varandra syns i varje ögonkast, hörs i hur de pratar med varandra, hur de talar om varandra, hur de visar varandra sin tillgivenhet. Par som lever i extraordinära kärleksrelationer litar på varandra. De finns där för varandra. Det spelar ingen roll vad det är som händer, så finns de där för varandra och de vet att de alltid tillhör samma team. Par som lever i extraordinära relationer är grymt sammansvetsade, både på en personlig och en professionell nivå. Det betyder inte att de måste arbeta tillsammans, de kan mycket väl leva med helt separerade yrkesliv, men de vet, - på ett djupt plan, allt som försiggår i den andres liv på alla nivåer. Det finns ett djuplodat intresse för den andra personen, så att vilja vara del av varandras liv är ett naturligt tillstånd.



Par som har ett extraordinärt kärleksförhållande kommunicerar med ärlighet, öppenhet och enkelhet. Framgångsrik kommunikation, vilket är det som vi ska prata om här idag, är bokstavligen det kännetecken som separerar hälsosamma relationer från ohälsosamma. Och slutligen, par som lever i en extraordinär kärleksrelation tenderar att alltid sätta varandra i första rummet. De tenderar att värdera varandra högre än något annat. De är det, som de skattar som högst i livet. Så ett extraordinärt kärleksförhållande, - som vi definierar det på Futurebook, är en passionerad, spirituell, emotionell och sexuell själslig samhörighet mellan två personer som avgudar varandra och litar på varandra. Som är oerhört nära sammankopplade med varandra, som kommunicerar framgångsrikt, som behandlar varandra med vänlighet, respekt, värme och omtanke. Som på riktigt är intresserade av varandra och som värderar varandra högre än någonting annat. Som "teamar upp" med varandra och alltid har som intention att alltid landa väl.

Detta är dessvärre så extremt ovanligt att man nästan aldrig möter par som har den här typen av relation. Klart deprimerande kan man tycka!

Det arbete vi gör här i Futurebook Challenge, sätter an tonen till ett grundläggande tänk och åtgärder som kan skapa ett extraordinärt förhållande – även för dig. För det är absolut inte en omöjlighet för någon av oss att skapa detta. Det är svårt och det är ovanligt, men det är klart möjligt! Det finns faktiskt ett recept på hur man kan skapa det och det är detta som vi ska utforska här idag. Vi ska undersöka hur relationer som lever upp till den långa beskrivningen vi just gav dig, - skapas. Och vi kommer särskilt titta på några strategier som kan hjälpa dig att få det att hända i ditt eget liv.

Då kör vi. Låt oss börja med en uråldrig princip som du kommer att få höra mer än en gång under denna utmaning. Den har lärts ut av många av de stora filosoferna och lärda inom religion och humanvetenskap. Vi kallar det för "Principen om vanemässigt beteende". Principen om vane-mässigt beteende säger; - Dina vanor formar ditt liv och definierar dig som människa. Enligt Wikipedia definieras en vana så här: En vana är en återkommande handling som man vanligtvis utför omedvetet och som "triggas" av en särskild miljö eller känsla. Vanor formas genom att man utför dem. Vad än vanan är, - läsa en bok innan man somnar, röka en cigarett efter att ha ätit middag, träna efter jobbet, behöver det göras regelbundet så att beteendet blir automatiskt. Innan beteendet är en vana behöver den medvetet planeras, vilket kräver lite mentalt arbete. I detta stadium har inte hjärnan etsat in rörelserna i muskelminnet, vilket dock kommer att ske med tiden. I slutändan kommer signalerna i hjärnan som krävs för att utföra en vana att ta en bestämd form. Det är lättare att skaffa sig en vana genom att planera att göra handlingen. Bara genom att tänka på när och hur handlingen skall utföras ökar sannolikheten för att hjärnan påminner en om att begå handlingen. Om det nya beteendet ses som viktigt är det mer troligt att det utförs. En extern motivation ser ut att göra det lättare att skapa vanor. Men det verkar också som att när en handling ser ut att utföras av externa skäl, håller hjärnan koll på om detta motiv fortfarande finns. Och när motivet försvinner tenderar vanan också att göra det. Enligt en studie tar det runt 66 dagar för att folk skall skaffa vanor som de utför en gång om dagen. * Källförteckning i slutet av texten.

Vanor är så oerhört spännande att gå djupare in på tycker vi eftersom goda vanor kan lyfta vårt liv enormt, på samma sätt som dåliga vanor kan förstöra för oss duktigt! Om du nu tar och tittar på de områden i ditt liv där du verkligen lyckas, där du på riktigt är framgångsrik och når dina önskade resultat, kommer du att upptäcka att det är tack vare dina goda vanor. Punkt. Om vi



vänder på slanten, - om du tittar på de områden i ditt liv där du inte röner framgång. Där du inte får önskade resultat, utan kanske kraftigt underlevererar, - är det en stor sannolikhet att det ligger ett gäng med dåliga vanor bakom detta. Och det finns väl ingenstans som den här principen blir så synlig, som i de goda eller dåliga vanorna av en kärleksrelation. En sorglig och dessvärre dessutom en ganska så vanlig historia gällande par som varit gifta väldigt länge är denna. Vi har gjort den som en historia ur livet som någon av alla dessa som kan känna igen sig i detta, berättar för oss.

När vi först träffades så var vi jättekära. Det var magiskt! Vi kunde inte få nog av varandra. Vi spenderade så mycket tid som vi bara kunde tillsammans. Vi kunde stanna uppe halva natten för att bara prata. Timme ut och timme in. Vi tröttnade aldrig på varandras sällskap. Vi skrattade mycket och hade roligt ihop. Gjorde små mysiga saker för varandra hela tiden och sexet var fantastiskt. Vi var verkligen hals över huvudet förälskade och totalt galna i varandra. Sen kom barnen och karriärerna drog igång och så fanns det plötsligt inte så mycket tid över för oss, men det måste man väl ändå säga är ganska normalt, eller hur? Vi hade från början alltid satt varandra framför allt annat, men plötsligt sattes allt annat före oss. Barnen, jobbet, vännerna, träningen. Alla de små saker som vi hade brukat göra för att spicea upp samlivet lite, hade plötsligt bara försvunnit ur vårt medvetande.

Bara en sån liten sak att vi brukade bry oss om hur vi såg ut, även om vi var själva. Nu har det försvunnit ut med badvattnet. Nu är det plötsligt viktigare att fixa till sig och se bra ut när vi går till jobbet, än för varandra. Lite sorgligt faktiskt. Vi brukade alltid vara öppet kärleksfulla mot varandra, vi kunde helt enkelt inte hjälpa det, eftersom vi var så förälskade. Vi ville alltid vara så nära varandra som vi bara kunde hela tiden. Vi klängde på varandra, kramades, kysstes och höll om varandra. Höll varandras händer. Men nu är det behovet spårlöst borta och elektriciteten vi kände för varandra då, borta den med. Sexlivet är väl okej, när vi väl tar oss tiden, men det är inte ens i närheten av vad det var. Missförstå mig inte, för vi älskar ju fortfarande varandra, men vi är så upptagna hela tiden att vi aldrig hinner få den där värdefulla tiden tillsammans bara vi två. Den där värdefulla, djupt intima tiden tillsammans. Och när vi väl får ensamtid, så är vi så trötta av resten av allt som pågår i våra liv att vi helt enkelt inte har någon ork kvar för varandra. Men det är normalt, eller hur?

Ja, det är normalt. Det är dessvärre fullständigt normalt! Men det gör det inte mindre sorgligt, eller hur?! Hur kan en så stark kärlek och samhörighet bara vittra sönder kan man undra. Detta är nog dessvärre den vanligaste storyn som finns bland par som levt ihop länge. Du har säkert hört den förr. Du kanske till och med känner igen dig i den... Den är helt normal, absolut, men det gör ju inte storyn varken bättre eller ljusare. Den här historien handlar om en relation som skapats av en stark intention och som sen tappat sin forna glans genom mediokra och förmodligen helt ogenomtänkta vanor. Om du vill förvandla det som började som en passionerad, spännande och uppfyllande kärleksrelation, till en tråkig, ljummen och medelmåttig kärleksrelation, är det enda du behöver göra att ersätta de omsorgsfulla, romantiska vanorna som du brukade ha, med ljumna, omedvetna, lata vanor och så får du ett, tu, tre det totala receptet på en medioker kärleksrelation. Tuffa bandage? Absolut! Kanske vi dundrar på här så håret raknar på dig, kanske känner dig påhoppad och kritiserad. Ja så kan det med all säkerhet kännas för någon. Men kommer du ihåg vad vi skrev i början av vår Challenge. Ingen sugercoating, inget stryka med hårs och försiktigt lyfta obekväma frågor, utan vi varnade dig för att det stundom skulle bli tufft.



Och för någon, kanske dig, kan detta kännas som en total smocka. Ett sorgligt uppvaknande och en enorm längtan till det som en gång var. Bär bara med dig att det är av kärlek vi gör det. Av omtanke. Och för att vi vet att det finns något mer än det som vi beskrev i historien. Att bli medveten om att man själv kanske bidragit till att skjuta något i sank kan göra ont. Men den goda nyheten är, att om man kan man skjuta det i sank, för att man gjort slentrianmässiga val som inte varken stämmer med er initiala intention för er relation, eller lever upp till att skapa den relation ni egentligen vill ha, - kan man genom att göra nya val, att återigen välja varandra och att arbeta på att skapa en samhörighet, - faktiskt inte bara hitta tillbaka till varandra, utan till något bättre och djupare.

Det är så sorgligt att vi människor omedvetet förstör för oss själva istället för att värna om det som faktiskt är en av de finaste sakerna i livet. Dessvärre är mediokra relationer vardagsmat. Men det behöver faktiskt inte vara varken din eller er story, även om det är det som de flesta nöjer sig med att leva med i tron om att det är det enda som bjuds. Och väntar man på att bli bjuden på en extraordinär relation, då är det nog så att man blir nödd och tvungen att nöja sig med en medioker relation ...

Men om man faktiskt är villig att göra jobbet, finns det inga gränser för vilken fantastisk relation man kan skapa. För vi kan få vår kärleksrelation att fortsätta växa. Men intentionen, viljan och motivationen behöver ju självklart finnas hos båda. Det räcker ju inte att en av två, vill arbeta på att skapa och upprätthålla en extraordinär relation. Men tillsammans kan vi låta våra relationer expandera och göra det som krävs för att de ska fortsätta vara lika heta, romantiska och passionerade som de var från början, om vi bara bryr oss tillräckligt mycket för att installera rätt vanor. Så dagens övning handlar om att välja en positiv, bejakande, byggande kärleksrelationsvana och praktisera den varje dag under resten av din Challenge. Och har du idétorka om vad det skulle kunna vara, så får du nu exempel på några riktigt kraftfulla vanor att välja på som definitivt kommer att förflytta ditt liv framåt i den här viktiga livskategorin. Men självklart kan du hitta på något eget som passar dig bättre och praktisera det resten av din Challenge.

Here we go, - Futurebooks kärleksvanor:

Den första och viktigaste punkten handlar om kommunikation. Att hitta en ömsesidig, respektfull dialog som stärker er och lyfter relationen. Där ni känner att ni kan dela med er till varandra ärligt, öppet och enkelt. Den här vanan är nummer ett på listan av en god anledning, eftersom den är grundstommen i relationer i allmänhet och kärleksrelationer i synnerhet. Men det är inte alltid helt enkelt att kommunicera, speciellt inte om det är starka känslor med i bilden. En viktig fråga att ställa dig är, - Skapar du en omgivning där din partner känner att hen fritt kan dela sina känslor, tankar, fantasier, det som gör ont och även klagomål utan att behöva vara rädd att du kommer att fördöma, attackera, läxa upp eller helt sonika dra dig undan?

Vi tar en repeat på den, för att det här är möjligen den viktigaste fråga som du någonsin kan ställa dig och klargöra för dig själv, om ditt mål är att skapa en hälsosam och lycklig kärleksrelation. Och som självklart även din partner kan ställa sig. Skapar du en omgivning där din partner känner att hen fritt kan dela sina känslor, tankar, fantasier, det som gör ont och även klagomål utan att behöva vara rädd att du kommer att fördöma, attackera, läxa upp eller helt sonika dra dig undan?



Om ett par inte kan svara JA på den frågan, - Om ett par inte kan kommunicera framgångsrikt, är de inte ens med i matchen när det kommer till att skapa extraordinära kärleksrelationer. Med detta menas dock inte att vi måste förvänta oss att vår partner alltid kommer vara helt enig med oss eller totalt överlycklig gällande allt vi känner och tycker, säger, gör eller delar om vi har en extraordinär kärleksrelation. Livet och människan funkar ju inte riktigt så ... Men vi måste få uttrycka oss i en atmosfär av tillit, respekt och acceptans, och det är precis det som vår partner behöver från oss också. Vanan av framgångsrik kommunikation är fundamental i en extraordinär kärleksrelation. Så under din Challenge, har du allt att vinna på att välja den här och arbeta med den varje dag. Och även i resten av ditt liv.

Näst på tur är vanan om att visa din kärlek genom kärleksfulla, omtänksamma handlingar. Och som vi sagt förr, - kärlek behöver action. Passion, åtrå och romantik kräver action. Det räcker inte bara att känna känslorna på insidan. De behöver även kontinuerligt, vanemässigt uttryckas i gärningar. Som t ex att planera romantiska middagar, skicka blommor utan anledning, skicka romantiska eller sexiga sms till varandra, vara kärleksfulla, ta på varandra, kyssa varandra. Att tala om för din partner att du älskar hen så ofta du kan. Att hon är vacker. Att han är läcker. De små saker som kan lysa upp livet för den andre, är så viktiga att komma ihåg att göra hela tiden. Det kan vara de små sakerna som ständigt gör att vi känner oss älskade. När vi gör saker som vi vet att vår partner tycker om. Som t ex att väcka din partner med kaffe på sängen och en kärleksfull morgonhälsning, om det är du som är piggast på morgonen och din partner kanske inte tycker att morgonen är hens bästa gren men älskar att mörna sig och vakna i lugn och ro. Eller att din partner tar hand om middagen så att du hinner ta din löprunda som hen vet att du älskar och verkligen behöver för att komma ned i varv efter en stressig dag på jobbet. Att lämna små kärleksfulla lappar på ställen du vet att din partner kommer att hitta dem. Att hjälpas åt med vardagsbestyren så att den resterande tiden räcker till något annat för båda två. Det behöver inte vara stora saker, det är tanken och handlingen som räknas.

Varje dag du har med din partner ger dig nya möjligheter att utveckla goda vanor för att uttrycka din kärlek i vardagen. Vanan av att verkligen vara uppmärksam på din partner. Det är nästa kärleksrelationsvana som vi vill dela. Detta är en väldigt förbisedd vana i de flesta kärleksrelationer. Det är så små saker egentligen som kan göra att vi får vår partner att känna sig sedd och uppskattad. T ex om du sitter upptagen med något och din partner kommer in i rummet, stanna upp. Ditt livs kärlek står framför dig, så ge dig själv någon minuts paus och din partner någon minuts uppmärksamhet – även om du är upptagen, för det är väldigt sällan som vi inte har en eller ett par minuter som vi kan stretcha gummibandet. Fråga dig själv, hur mår hen just nu? Behöver hen något från mig just nu? Hur kan jag lysa upp detta ögonblick lite? Eller om någon av er lagar mat, plockar ur diskmaskinen, hänger tvätt eller vad det kan vara och den andre kommer in i rummet, stanna upp. Känn in. Behöver min partner ett vänligt ord just nu, en kärleksfull blick? Kanske en kram? Behöver hen min support? Har det varit en tuff dag? Träna ditt sinne att tona in på din partners sinnesstämning och koppla upp dig så du kan läsa hens signaler. Kom ihåg att det finns inget som är viktigare i din kärleksrelation, än relationen till din partner.

Så om du kan lära dig att använda kraften av den djupa källa av kärlek, respekt och beundran du har för din partner, så kan du på riktigt verkligen hetta upp din kärleksrelation. Det kan faktiskt göra under. Vi hörde en historia om ett par som har en häftig mini ritual som de kallar sin välkommen hem-vana, och det här är en liten, fast ändå väldigt kraftfull vana, som sker varje



gång som någon av dem kommer hem. Den som redan är hemma, slutar med vad än den håller på med, och välkomnar den andra med kramar och kyssar i några minuter av, non stop full uppmärksamhet. Och det handlar inte bara om, hej älskling, hur har din dag varit, - utan de stannar tiden och visar varandra några minuters full uppmärksamhet, varje dag, 365 dagar om året. Visst är det fint?! Och inte en speciellt svår sak att faktiskt ta sig tiden till.

Vår nästa kärleksvana är den mest kraftfulla av dem alla; Vanan att sätta av helig, oantastlig tid för varandra och aldrig missa det. Det kan t ex vara att spendera en halvtimme varje kväll för att summera dagen och återansluta närheten till varandra. Den här lilla vanan kan verkligen göra under för en relation. Kanske implementera en date kväll i veckan, varannan vecka eller i alla fall i månaden. Vad tror du skulle hända med er relation om ni implementerade det? Kvällar där det var bannlyst att prata jobb, ekonomi och familjelogistik men där det fanns gott om plats för att prata om drömmar, kärlek och intressanta, spännande saker. Lili känner ett par som på fredagarna när de kommit hem från jobbet, brukar tappa upp ett bad innan middagen, slå upp varsitt glas vin och sen krypa ned tillsammans i badkaret för att prata igenom hur veckan förflöpt, om det som varit bra och mindre bra och sen låter de all stress och press åka ut med badvattnet, innan de lagar mat tillsammans. Visst är det fint!

Nästa kärleksrelationsvana som vi kommer att utforska är vanan om att hantera meningsskiljaktigheter intelligent. Par som har en förgiftad eller medioker relation vet oftast inte hur man grälar på ett konstruktivt sätt. Antingen så bryter det ut ett världskrig där de säger mycket som de kanske ångrar bittert efteråt, eller så blir de till två musslor. När ni drabbar samman i en meningsskiljaktighet, vilket ni självklart och oundvikligen gör och kommer att göra, måste du lära dig att hantera det med intelligens. Även om ni tjafsar, eller till och med har ett rejält gräl, är det av största vikt att lära dig att hantera det klokt. Det låter kanske både konstigt och omöjligt, men det är verkligen sant. Att lära sig att gräla med empati och medkänsla i bakhuvudet, kan rädda många förhållanden. Och för att kunna hjälpa dig själv att göra det, behöver du träna din hjärna till att tänka på ett annorlunda sätt. Du behöver påminna dig själv i stridens hetta, att personen som du just nu har ett jättegräl med, är den person som du älskar mer än något annat. Även när ni grälar behöver du komma ihåg att ni är på samma sida. Även när ni tycker olika, är ni på samma sida. Det du måste komma ihåg, är att ni är för varandra även när ni är oense. Så att försöka att vara lösningsorienterad istället för att vara självisk och bara gå i taket av alla upprörda känslor höjer kvalitén på er relation. Om du kan hitta medkänsla, förståelse och empati mitt i en fight, (vilket ibland verkligen inte ens är möjligt, - eller ens önskat), istället för att drabba samman. Kanske ha en deal om att det är bättre att ni separerar er en stund och kommer tillbaka till det som behöver lösas när ni båda fått lugna ned er. Kanske kan ni göra en pakt, - när ni inte är osams, att premiera den som först lugnar ned sig och försöker styra in diskussionen på en nivå där man kan hitta lösningar. Och den som först ber om ursäkt för att det hettade till. Det kan ta nån minut. Ibland kan det ta några timmar och ibland, kan det ta väldigt mycket längre än så ... Men att vara den första att säga förlåt och mena det, är någonting riktigt bra. Så varför inte göra det till en vana att ta ansvar för din part i meningsskiljaktigheten eller grälet, för att - om sanningen ska fram, brukar ju de flesta gräl inte handla om att det bara är den ena parten som grälar.

Vanor av att hålla ditt kärleksliv spännande; -Det är den sista kärleksrelationsvanan som vi ska utforska. Den vanan brukar ju dessvärre alltför ofta för många, försvinna ut genom fönstret efter några år. Det man inte bör tillåta sig själv att göra, är att stagnera i sin relation. Upplev kontinuerligt spänningen i livet tillsammans. Sträva efter att göra och uppleva nya saker tillsammans, så ni kan fortsätta att växa och lära er tillsammans. Testa nya restauranger, gå på målarkurs ihop, lär



er ett nytt språk, ta en sushikurs, gå på glasblåsning, eller gå en vinkurs tillsammans. Ha härliga intressanta samtal om böcker ni läst eller program ni har sett. Res tillsammans. Bjud in äventyret i ert liv. Fyll medvetet på er relation med sensualitet. Se till att hålla ert samliv hett, intressant, kärleksfullt, lekfullt och inbjudande. Planera era datenights så de verkligen blir av. Tänd ljus, sätt på härlig musik, använd eteriska oljor och lär er sensuell massage. Klä upp er för varandra. Som vi tidigare nämnt, - helt plötsligt har man slutat bry sig hur man ser ut när man är med varandra när man varit ihop ett tag. Slutat att se en anledning till att anstränga sig för varandra längre. Och så funderar man på varför man själv, eller ens partner har tappat sugen ... Gå inte in i den fällan. Den leder inte uppåt.

Det handlar självklart inte om att man inte ska kunna känna sig avslappnad i varandras sällskap och att man ska kunna vara trygg i att man är älskad fast håret står på ända, utan det handlar om att tycka det är härligt att anstränga sig för varandra. Att man vill anstränga sig för varandra. Tänk igenom var du står i allt det här. Vad är det du vill ha framåt, i din befintliga relation, eller i din kommande. För tro inte att det här kapitlet bara handlar om de som lever i en relation. Även om du är singel, kan du lära dig enormt mycket om dig själv genom att titta på hur dina tidigare relationer fungerat och vad du bidragit med i dem. Och fundera på hur du vill ha din kommande relation. Vägra att vara tråkig! Bestäm dig istället för att vara en spännande, passionerad person som ger all din energi till din relation, för då kommer du få en spännande, passionerad relation. Alla dessa goda vanor och övningar som vi räknat upp har du allt att vinna på att implementera i din kärleksrelation och se vart det leder dig. Er.

Och dagens övning som du sätta tänderna i idag, är att välja en av dessa som vi räknat upp, eller en egen som du tycker är viktigare och praktisera den varje dag, resten av din Challenge. Vilken sak, - om du implementerar den i din kärleksrelation, - om du gör denna sak annorlunda än du gjort innan, har kraften att faktiskt kunna börja transformera er kärleksrelation? Finns där möjligen en positiv vana som du kan börja implementera idag, eller kanske en negativ dränerande vana som du använt igen och igen, år efter år, som du nu inser att du inte bara borde plocka bort, utan helt eliminera från universum? Välj att börja med att installera minst en mysig kärleksvanehandling och titta på de vanor som du inser verkligen inte leder till en extraordinär kärleksrelation. Extraordinär kärlek är inte vanlig. Den kommer inte av sig själv och den kommer inte gratis. Den kräver ihärdig action och en hög nivå av kombinerad medvetenhet från er båda och den kommer att skapas genom goda vanor som med tiden blir till automatiska beteendemönster som grundats av en frekvent upprepning. Det spelar ingen roll var du befinner dig just nu i den här viktiga och underbara livskategorin, för du har verkligen potentialen att skapa en extraordinär kärleksrelation om du bara gör de saker och implementerar de vanor som leder dig dit – oavsett var du startar. Vi titulerar oftast dig genom hela detta kapitel och inte er, men självklart handlar det som vi adresserar dig, - även din partner. En kan ju inte ensam bära intresset som måste skapas och bäras av två. Men det är vi ganska säkra på att du redan vet.

Det här var allt för idag. Nu är det dags att plocka fram din workbook för det här avsnittet. Vi hoppas att du inte alltför mycket känner dig som du gått igenom en mangel, men gör du det, kanske detta var en nyttig, än om än lite tuff övning som du behövde gå igenom för att få lite perspektiv och en känsla av vad som faktiskt finns där om du/ni är villiga att kicka in.



Sätt nu tänderna i din övning och vi önskar dig stort lycka till att hitta din bästa vana som kan starta en transformation av din kärleksrelation, eller din tanke om din kommande kärleksrelation.

Lycka till nu så hörs vi i nästa avsnitt!



Michelle Dandenell & Lili Öst
Futurebook Team

Källförteckning:

Ann M. Graybiel Habits, Rituals, and the Evaluative Brain, Annual Review of Neuroscience, 2008. Lena Fleiga, Sonia Lippke, Sarah Pompa, Ralf Schwarzer Intervention effects of exercise self-regulation on physical exercise and eating fruits and vegetables: A longitudinal study in orthopedic and cardiac rehabilitation, Preventive Medicine, Volume 53, Issue 3, 1 September 2011. Phillippa Lally, Benjamin Gardner Promoting habit formation, Health Psychology Review, 2011. Phillippa Lally, Cornelia H. M. van Jaarsveld, Henry W. W. Potts, Jane Wardle How are habits formed: Modeling habit formation in the real world, European Journal of Social Psychology, Volume 40, 2010.