



SKAPA EN EXTRAORDINÄR
KÄRLEKSRELATION

THE 
**FUTURE
BOOK**



Varmt, varmt välkommen tillbaka till Futurebook Challenge.

Glada som lärkor som vanligt att du är med oss. Mer än alla andra faktorer i ditt liv, så påverkas din lycka av dina relationer och de är direkt kopplade till hela din livsupplevelse. Om du har en fantastisk relation med din partner, med dina barn, med din familj och dina vänner, så är det utan tvivel där du får ut mest livskvalitet och glädje i livet. Det är med dem du har som roligast, som ger dig fantastiska minnen och alla dessa härliga känslor som vi alla längtar efter att fyllas av så mycket som möjligt. Har du svåra, negativa och stökiga relationer, är det dessvärre genom dem som du kommer uppleva mest smärta i livet, mest negativitet, ilska, frustration, stress, sorg och hämndlystnad. I princip de flesta känslor som vi vill ha så lite av som möjligt.

Rent fundamentalt så handlar ju relationer om människor som interagerar med varandra. Som relaterar till och förhåller sig till varandra. Som förhoppningsvis njuter av varandras sällskap på de parallella livsresorna, och har som intention att se och möta varandras behov till en viss nivå. I varje sund och härlig relation borde det alltid kunna gå att skapa något positivt för båda parter. Det kan vara från något så litet som ett leende eller ett ögonkast fyllt av värme, någon som uppmuntrar eller en oväntad komplimang från en total främling, hela vägen till de djupaste och mest outgrundliga känslor av kärlek och samhörighet som någon någonsin känt för någon annan i en kärleksrelation. Men i sin simplaste mening handlar relationer i grunden, om att möta varandras behov till någon grad. Vi kommer att betrakta tre olika typer av relationer här under din Futurebook resa; Din kärleksrelation, din relation till dina barn och ditt sociala liv där vi räknar in dina relationer till dina vänner, familjen och släkten.

Alla dessa relationer är olika som du behöver förhålla dig till på olika sätt, som drar fram olika beteenden och skapar olika utgångspunkter och i detta avsnitt kommer vi titta på kärleksrelationen till din partner, eller din eventuella partner.

Den här relationen är ju självklart den mest intima relationen som är djupt personlig. Den styrs av känslor och kan pendla mellan härlig och fantastisk och skrämmande och rent förfärlig. Det en



kärleksrelation kräver från båda parter för att vara en sund, respektfull och kärleksfull relation, är att vi verkligen öppnar upp oss själva och sätter oss i kontakt med våra djupaste känslor och får upp dem till ytan, även om det inte alltid är den enklaste eller mest bekväma sak att göra. Det kanske låter alldeles för jobbigt för någon (kanske dig) att behöva lära känna sig själv på djupet bara för att kunna ha en vettig relation, men om du ser det så här; - Om vi inte har riktig koll på vilka vi själva är – på djupet, vet vilka våra mest grundläggande och viktigaste behov är. Om vi inte är medvetna om våra grundvärderingar, vad vi absolut ser som en livsnödvändighet och vad vi känner är en total No-no i en relation. Om vi inte vet var våra egna gränser går och var det är nödvändigt för oss att sätta ned foten, då är det väldigt enkelt att hamna i en relation med någon som – kanske utan att tänka sig för, eller inte ens vet, trampar omkring på otroligt ömma punkter i dig och ständigt kränker dina gränser. Eller du deras.

Den här kategorin är så viktig och vi tror verkligen - i vårt innersta, att de flesta av oss människor har en enorm potential att verkligen kunna skapa fantastiska relationer, om vi bara är villiga att göra det som krävs. Speciellt människor som du, eftersom du är den typ av människa som redan är engagerad i den typ av frågor som kan göra oss själva och livet bättre. Du har ju uppenbarligen det mod som krävs att titta djupt ned i dig själv, annars skulle du inte hoppat på Futurebook Challenge. Du är redan intresserad av att skapa en förbättring i och runt dig själv, vilket gör att du även har potentialen att skapa en fantastisk kärleksrelation, eftersom det startar hos dig. Dessvärre lever många som om att arbetet är klart när man fångat in varandra ... Inget kunde vara mer fel. Det är ju då det riktiga arbetet startar. Ditt personliga liv är själva fundamentet för en fantastisk kärleksrelation. Det är halva slaget vunnet. Så det vi behöver göra är att öppna upp, - hela vägen. Att våga släppa garden och ge oss själva tillåtelse att gå hela vägen i denna enormt viktiga kategori av livet. Och vi hoppas att du verkligen vågar öppna upp så du kan ge den här livsviktiga kategorin den uppmärksamhet som den förtjänar.

Alltför många människor har dessvärre ganska skadade synsätt på just kärleksrelationer. Ofta skapade utifrån tidigare referenser, som man igen och igen plockat fram som singel och därför även konsekvent haft som utgångspunkt i sitt sökande efter en ny relation. Ibland kan man ärva paradigm från vänner, föräldrar eller syskon som haft negativa relationsupplevelser. Som man, utan att reflektera, gör om till sina egna sanningar och som blir ens egen utgångspunkt. Det kan handla om en förälder som blivit lämnad, bedragen, slagen. En sådan uppväxt sätter självklart spår och skapar paradigm. Eller en förälder som ständigt är ointresserad och frånvarande. Som inte bekräftar varken sina barn eller sin partner. Det är klart att det skapar spår som ger en enormt skev bild av hur en sund kärleksrelation ser ut. Tankar som t ex, - man kan aldrig riktigt kan lita på sin partner. Det spelar ingen roll hur fantastisk hen var i början, men förr eller senare kommer hen bedra mig. Eller, - man kan inte lita på män, för de bara ljuger, bedrar och förmodligen till slut kommer att lämna för någon yngre förmåga. Att allt kvinnor tänker på är pengar och allt män tänker på är sex. Alla män är egoister. Alla kvinnor är självupptagna. När man väl gift sig försämrar alltid relationen. Det finns inga riktigt lyckliga relationer. Jag kommer aldrig finna den rätta för mig! Jag är dömd att leva på glasberget. Det finns inga bra män/kvinnor där ute! Alla bra är redan upptagna. Jag träffar bara idioter! Jag kommer aldrig kunna lita på en partner igen. Jag är för tjock/smal/ful/lång/kort/dum/tyst/högljudd/ointressant/för gammal för att någon skulle kunna bli kär i mig ...

Om du kan skriva under bara en av dessa, eller någon som är i närheten av det som vi rabblat upp, så är det nog för att ställa till det duktigt för dig. Det är liksom över innan det ens hinner



börja. Du kommer aldrig få en bra relation med den här utgångspunkten eller dessa inre dialoger och sanningar, - punkt! Om du förväntar dig att ditt förhållande kommer ta slut, om du förväntar dig att du aldrig kommer att träffa någon, om du förväntar dig att bli illa behandlad, att det bara finns idioter, att ingen kommer vilja ha dig på grund av någon orsak som sitter i ditt huvud. Om du förväntar dig att relationer är en ganska så omöjlig ekvation att få ihop – då är det precis den verkligheten du skapar för dig själv. Om du tittar på detta ur ett energiperspektiv och minns att attraktionslagen fungerar lika - attraherar - lika, kan du säkert se att detta fokus inte kan bli något annat än det som du fokuserar på.

Om fem år har man räknat ut att vi kommer vara 8 miljarder människor på jorden och det bor i runda slängar 27 miljoner människor i Norden. Bara för att sätta detta med att det inte finns några bra partners kvar där ute som inte redan är upptagna, i sitt rätta perspektiv ... Även om du har negativa referenser historiskt, - Hur skulle det vara om du bytte sanning? Om du bytte ditt fokus och de förväntningar som inte gagnar dig. Om du förändrade ditt förhållningssätt till din sanning om kärleksrelationer? Tänk om detta istället skulle vara den förväntan och den sanning som du implementerade i ditt system? Det finns någon där ute för mig. Min perfekta partner. Som väntar på mig, letar efter mig och längtar efter mig. Det finns någon som jag kommer tycka är helt fantastisk, som jag kommer älska att vara med och som kommer älska att vara med mig. En person som behandlar mig med respekt, intresse, kärlek och värme och som jag behandlar och vill behandla på samma sätt. En person som jag njuter av att umgås med för att vi alltid har så kul ihop och ofta hamnar i så intressanta samtal. En person som jag vill åldras med och som vill åldras med mig. Den här personen finns. Vi behöver bara hitta varandra.

Eller vad tror du om den här sanningen? Jag lever i en relation just nu som har en enorm potential att bli en riktigt extraordinär relation om jag dedicerar mig att "steppa upp" och se till att det händer. Om jag tar det första steget och börjar visa en mer positiv, intresserad, engagerad, omtänksam och kärleksfull väg fram, kan jag inspirera min partner att vilja göra detsamma. Vad tror du skulle hända, om du började tänka så här?

Kanske er relation har gått i stå. Kanske känns det som om ni bara lever parallellt med varandra och har låtit logistiken och livet komma emellan er och att det känns som ett alldeles för jobbigt arbete att få relationen på fötter igen, så ni bara fortsätter att leva parallellt och funktionellt, för det tar minst energi ... Kanske är du rädd för vad som skulle hända om du skulle börja ifrågasätta om detta verkligen är den typ av relation som du verkligen vill fortsätta leva i? Kanske du tänker, - bäst att inte väcka den björn som sover...

Vad tror du skulle hända om er relation blev den viktigaste relationen i livet för er? Om ni tillsammans tog fram den bild av ert ideala förhållande och gemensamt, medvetet och konstant arbetade mot den bilden. Vad skulle hända om du och din partner gemensamt skapade en Futurebook som handlade om er relation. Att ni la tid på att definiera era behov, era övertygelser, era rädslor, drömmar och mål. Om ni verkligen, på djupet, dök ned i den här kategorin för att ni är så rädda om varandra, om er själva och er kärlek.

Par som medvetet arbetat med sin relation, får självklart helt andra resultat än de som mer låter relationen hända dem. Att skapa en fantastisk kärlekshistoria. En intensiv, passionerad, romantisk, extraordinär relation tar både tid, vilja, engagemang och energi, men tänk vilken gåva det



blir. Egentligen är det ganska konstigt att vi inte alltid har tanken på vikten att skapa den mest fantastiska relationen ständigt top of mind, Att vi tillåter oss att skapa och leva relationer som går i fel riktning och som tär på oss, tillsammans med någon som vi från början hade så goda intentioner med. Vad är det vi gör eller inte gör som resulterar i söndrade relationer? Varför tillåter vi oss ens att låta det ske?

Okej, men vad händer när man gör sitt förhållande till den viktigaste relationen man har (självklart parallellt med relationen till sina barn, om man har några) och gör ett medvetet, konstant utvecklingsarbete tillsammans som det finns en gemensamt uttagen riktning i. Det leder till en extraordinär relation. Titta på dina relationer bakåt eller på din nuvarande relation. Beskriver det vi just beskrivit hur ni hittills har tagit er an er relation? Några viktiga frågor vi har allt att vinna på att hålla aktiva i oss och mellan oss är: Hur kan vi fortsätta vara förälskade i varandra, hur kan vi hålla liv i vår passion och hur kan vi skapa en enorm dyrkan för varandra som håller i decennier? Vår övertygelse är den här, - genom att redan från början prata igenom hur ni vill ha det. Eller om ni redan lever i en relation, börjar om härifrån, gör om och gör rätt.

Definiera i detalj vilken typ av relation ni vill skapa tillsammans. Göra ett gemensamt, medvetet val att skapa en helt magnifik kärleksaffär som kan hålla hela livet. Säg orden, mena dem och skriv ned dem. Tänka igenom på djupet vad som kommer krävas av er, både som par och som individer, för att kunna skapa en sån relation. Definiera exakt hur ni vill att ert förhållande ska se ut inom alla olika kategorier. Fysiskt, spiritueellt, emotionellt, sexuellt och intellektuellt. Säkerställa att ni delar grundvärderingar och vara överens om vad ni vill skapa i livet. Och en enormt viktig punkt att gå djupt ned i, är vilka personlighetsdrag ni vill och behöver förstärka i er själva för att kunna skapa och underhålla den drömrelation som ni kommit fram till att ni vill ha.

Vår övertygelse är att vi behöver definiera hur vi vill ha vår kärleksrelation för att kunna leva, precis som gällande alla de andra kategorierna i livet och i Futurebook. Men också att titta på just vår övertygelse och sanning om vad vår relation är.

Här kommer ett exempel på hur man kan skapa sin gemensamma övertygelse:

1. Vår relation är grundfundamentet av våra liv. Allt vi har, är byggt utifrån vår relation. Den är grundstommen för vårt hem, vår familj, vår karriär, vår ekonomi och vårt känsloliv. Den är verkligen basen av allt. Om vår relation är solid, hälsosam, balanserad och välfungerande, så kan vi hantera vad som helst som livet kastar på oss. Vi är två starka människor individuellt men tillsammans är vi orubbliga. Vår relation är navet som håller ihop allting. Grundfundamentet i våra liv.

2. Extraordinära relationer, kräver extraordinära människor. Det är alltför många som klagar på att de inte kan hitta den perfekta partnern, men har gett för lite tid till att tänka över om de själva verkligen är en så perfekt partner. Om du letar efter den rätte, behöver du börja med att fråga dig själv, - är jag den rätte? Vi behöver själva bli det vi önskar hitta och det är nog en av de svåraste sakerna när det kommer till romantisk kärlek. Att; - man kan inte skapa något gott utan rätt ingredienser. Inte skapa ett gott vin utan bra druvor. Inte skapa ett grymt idrottslag, utan grymma atleter och man kan inte skapa en fantastisk relation om man är i ett miserabelt dysfunktionellt skick. Du behöver vara en bra person att vara i en relation med. Frågan är här,



vem är jag beredd att bli, för att få den relation jag vill ha? Vad vill jag bidra med? Vad vill jag ge honom eller henne? Vad är jag villig att bidra med? Den viktigaste saken jag kan bidra med till en fantastisk relation är att bli den bästa personen som jag kan bli. Att hålla mig hälsosam och stark. Att leva intelligent, lägga grund för positiva känslor och utveckla positiva personlighetsdrag. Gör du det, gör du det arbetet, är redan halva matchen vunnen. Extraordinära relationer, kräver extraordinära personer, så vill jag ha en extra ordinär relation – måste jag själv vara en.

3. Kärlek kräver action. Det finns en anledning till varför vissa par kan ha en levande kärleksaffär med varandra över årtionden, medan för andra falnar lågan ganska snabbt och enligt par som hållit lågan levande över decennier, så handlar det uteslutande om att förstå hur ens partner vill bli älskad. Vi måste odla och utveckla förmågan att älska någon till en handling. När vi gör det till en handling, innebär kärlek en djup omsorg om den vi älskar. Att vi känner och visar genuint intresse, empati och sympati för vår kärlek. Att vi behandlar den vi älskar med vänlighet. Alltid vänlighet. Att man är pålitlig. En person som vår partner kan lita på. Att vara dedikerad, - att ha förmågan att visa sin kärlek och se till att vår partner verkligen förstår våra acts of love. Det här är handlingar, - actions, och kärlek behöver action. De flesta vill gärna vara på mottagarsidan av dessa handlingar, men dessvärre är majoriteten inte speciellt bra på att ge dem. Frågan här är, - vad är jag villig att göra?

Om man tar ett gemensamt beslut att bemästra dessa tre färdigheter, att inte bara med ord, utan även genom handling, visa varandra hur mycket man älskar varandra kan man på riktigt skapa en extraordinär relation. Och det är så lätt att göra dessa actions i det lilla, - i vardagen, - men även om det är enkelt, måste man göra det. Det kan vara en liten gullig lapp, ett sextigt mail, små överraskningar. Kärlek behöver action.

Vi båda som skapat Futurebook, har väl lite varierad kvalitet på våra referenser gällande äktenskap och relationer men med facit på hand, har det som varit, både bra och mindre bra, lagt grunden för vilka vi har utvecklats till och är idag och det är något som vi är oerhört stolta och tacksamma över. Det här är vår övertygelse om vad som ligger till grund för ett extraordinärt kärleksförhållande, men vi är medvetna om att alla förhållanden är olika eftersom alla människor är olika. Vi har definierat vad extraordinärt betyder – för oss. Ni måste göra detsamma i er relation.

Och även om man inte kommer från en relation som den som vi just beskrivit, - betyder det inte att man inte kan få uppleva den själv - framåt. Det enda du behöver vara medveten om är, - att du behöver levla inom de 14 kategorierna, för att inte hamna i samma typ av relation igen, om du har en historia av oönskade referenser. När du förändras på insidan, förändras även din utsida. Du attraherar en annan typ av människor och situationer, eftersom du höjt dig själv till en mer positiv frekvens.

Ett bra ställe att börja på nu är att titta på de övertygelser du hittills haft gällande dina relationer. Vad är det för "sanning" du matat dig själv med. Vad är din story? Är det några sanningar som måste få gå på plankan? Det du behöver göra nu, är att ta en lång, djup titt ned i dig själv. Och var 100% ärlig! Om du har några negativa kullkastande övertygelser om din relation – gör dig av med dem! Du behöver dem inte och de gagnar varken dig eller din relation! Rensa ut alla gamla sanningar och paradigm som du har om din relation, om din partner och om dig själv gällande din relation och tala om för dig själv att det här är brules. Bullshit rules! (Skit regler) Och brules



måste rensas bort och bytas ut mot sanningar som istället bygger ochagnar oss och vårt liv. Hur ser du att en fantastisk, extraordinär relation ser ut? Vad handlar det om – för dig? Ser du att en relation verkligen ska ta platsen som grundfundament i ditt liv, eller ser du lite mer flyktigt på relationer? Tror du på att fantastiska relationer, kräver fantastiska personer? Tror du på att två personer som medvetet arbetar med att utveckla sig själva och sin relation, har en mycket större chans att skapa en högkvalitativ relation, än några som tror att relationen sköter sig själv? Vågar du och din partner leva på ett sätt där ni har utgångspunkten att ni hela tiden förlitar er på varandra, eller är det viktigt för er att vara självständiga? Inget är rätt eller fel, men om den ena parten är dragen åt total samhörighet och den andra parten är för total självständighet, ser du säkert hur lätt det kan skapa frustration och problem, just för att man har så olika utgångspunkt. Det här betyder inte att man inte kan leva i en kärleksfull relation om detta är fallet, men chansen är så mycket större att man kan skapa en fantastisk kärleksrelation med en person som har så olika behov från vad man själv har, - om man har en tydlig, förstående, intresserad, respektfull och ständig dialog om det. Av respekt för varandra, sig själv, sin partner och relationen.

Lever du som singel, gör detektivarbetet med dig själv så att du har en helt annan plattform när du träffar din drömpartner. Du kommer med all säkerhet även kunna titta bakåt i dina tidigare relationer och kanske se och förstå helt andra saker än du gjort tidigare. Och när det är dags för din nästa partner att komma in i ditt liv, - kolla redan i tidigt skede av, att hon eller han är lika intresserad av att skapa en kvalitativ relation som du är och att hen dessutom är beredd att göra det arbete som ligger till grund för ett extraordinärt förhållande. Vem vet, du kanske visar honom eller henne vägen till en kärleksrelation som ligger på en helt ny nivå för er båda!?

Det här var allt för idag och nu är det dags för dig att öppna din workbook och ge dig i kast med dagens övning. Lycka till!



Michelle Dandenell & Lili Öst
Team Futurebook