

Assentoft d. 25/3 2010

**10 hurtige til parforholdet.**

**30 minutter hver dag.**

Ethvert par skal bruge 30 minutter hver dag i tosomhed, hvor samtalen **alene** handler om de to. Her bliver man set, hørt og anerkende – fundamentet i ethvert kærlighedsforhold.

**Kærlighed er en handling.**

Kærlighed kommer ikke af sig selv – men vælges den til, ved at være opmærksom på min partners ønsker og behov, vokser den gennem hele livet.

**Ægtefællen må være første prioritet.**

Ægtefæller der tilvælges som første prioritet, får dækket det mest fundamentale behov og kan derved samarbejde om alt. Den der vælges til, vælger selv til.

**Kend din ægtefælles kærlighedssprog**

Vi har hver især vort eget kærlighedssprog, *tid, gaver, anerkendende ord, fysisk kontakt eller tjenester*. At elske sin ægtefælle på vedkommendes ”sprog” er fryd for begge parter.

**Kritiser aldrig.**

Kritik ødelægger kærlighedens relation og fortroligheden.

**Gå fra en konflikt med æren i behold**

Enhver konflikt skal afsluttes ved, at begge parter går fra konflikten med æren i behold, også selv om den ene har uret.

**Ægtefællen er ikke tankelæser.**

En ægtefælle kan ikke læse sin partners tanker – vi må blive ved med at fortælle hinanden hvad vi har brug for, hvad vi kan li’ og hvad vi ikke bryder os om.

**Konflikter er limen i kærligheden.**

Konflikter skal altid løses i respekt og anerkendelse – de gør derved kærligheden stærkere.

**Tilgivelse er perlen i ægteskabet.**

Der hvor tilgivelsen bliver efterspurgt og givet, får man en perle som kærligheden kan smykke sig med. For der hvor man føler sig mest elsket, er der hvor tilgivelsen er givet uden betingelser.

**Kærligheden dør aldrig**

Derfor skal der ventes på den i tørre tider, for den skal nok vende tilbage, hvis den ikke tildækkes gennem prioriteter der gøres vigtigere end ægtefællen.

Hilsen

Steen Palmqvist

[www.steenpalmqvist.dk](http://www.steenpalmqvist.dk)