

# INSPIRERANDE MATERIAL

## 2 övningar som stärker & fördjupar dina relationer



*Hej,*

*Här får du 2 övningar som du kan göra själv eller tillsammans med någon för att stärka och fördjupa dina relationer. Gör övningen regelbundet i ca 28 dagar och notera den positiva skillnaden den gör för dina relationer, och i ditt liv.*

### ÖVNING 1 DJUP LYSSNANDE

”Att tala är silver, att lyssna är guld”

Många relationer faller pga det finns brist på förmåga att lyssna. Oförmågan att lyssna, vara genuint villig att lyssna och förstå den andre, skapar ofta frustration, ilska, ensamhet, missförstånd eller sorg. Avstånd mellan er, separation mellan era hjärtan.

Att öva på att lyssna, att lyssna med intresse och med en genuin vilja att verkligen vilja förstå den andre. Vilja förstå vad hans obemötta eller bemötta behov är levande i hans delningar och vilka känslor som är levande i hen, skapar en djupt närande kontakt. Och det är ju djup kontakt vi närs mest av i våra relationer, anser jag.

Att mötas och relatera till varandra i närvaro och i genuin nyfikenhet för varandra.

Här får du en intressant övning:

I varje samtal du/ni har, backa tillbaka en aning med att uttrycka dig vilt; uttrycka din åsikt, dina värderingar. Istället, tillåt dig att *luta dig tillbaka* mer för att lyssna.

Ta in den andra personen i fältet av din nyfikna och omtänksamma närvaro.

Med så kallad ’tillbakalutad nyfikenhet’ lyssnar du in vad den andra har att säga, var intresserad, på riktigt! *Är du inte van med att vara intresserad (som är rätt så vanlig tendens), öva!*

Slappna av i att vara närvarande. Ställ frågor som du *autentiskt* vill veta svaren på. Spegla förslagsvis den andre vad du hörde hen säga för att klargöra att du verkligen förstod hen. Och öva dig på att tillåta hen att vara precis där hen är, i vilken känslostorm eller upplevelse hen än har.

*Hur var övningen? Ha gärna en delning mellan er om det.*

## ÖVNING 2 DE FEM KÄRLEKSSPRÅKEN

Här utforskar vi de fem kärleksspråken som stödjer kraftfullt att öppna våra hjärtan för andra. De 5 kärleksspråken är:

*Tid tillsammans / Bekräftande ord / Tjänster / Fysisk kontakt / Ge gåvor*

Genom att bli medveten ditt (och andras) primära kärleksspråk som öppnar ditt hjärta, din kärlek och känsla av att vara bekräftad, så vet du vad du skulle kunna be den andre att göra för att kunna fylla din egna kärlekstank på ett mer givande och uppfyllande vis.

Och hur fantastiskt är inte det att få uppleva ännu mer kärlek och medkänsla i dina relationer?! Och hur fantastiskt skulle det inte kännas i dig när du får uppleva andra också vara i kontakt med ännu mer kärlek?

Wow säger jag!!

### **Här får du en intressant övning att utforska:**

Ta reda på vad är DITT primära kärleksspråk, och ditt sekundära.

*Ett sätt att ta reda på det är genom att undersöka vilka av de ovannämnda språken du använder dig ofta av i möte med andra, när du ger till andra.*

VIKTIGT: Släpp alla förväntningar om hur det ska kännas, hur det borde tas emot av den andre mm. Keep doing it and pick up the treasures on the way, whatever the treasures might turn to be. SAMT, bjud in lek och oseriösitet i ditt /ert utforskande och kreativa skapande.

Välj en partner, en sambo, lover eller en nära vän att utforska övningen med och ta en stund och prata om detta med varandra, och undersök vilka är era primära kärleksspråk.

Uppmuntra varandra på ett lekfullt, nyfiket och avslappnat sätt att vattna varandras kärlekstank veckan ut, och 3 veckor framåt.

Förslagsvis, ha en kort delning varje söndag om vad ni upptäckte under veckan, vad var utmaningarna, vad firar ni, vad lärde ni er, samt hur detta påverkade er känslomässigt.

**PS.** Öva på att ha era hjärtan med då ni vattnar den andres kärlekstank. Ta kontakt med din egna kärlek (Du har kärlek och medkänslan i dig. Jag vet det!) och genuina intresse att vilja ge, då du gör detta. Det kan kännas lite konstlad så här i början men med tiden kommer det klinga av mer!

Och glöm inte att vara öppen och mottaglig att ta emot den andres gåva till dig, eller tala för den andre om hur de skulle kunna göra det de gjorde annorlunda som du är mer mottagen för ;)

### **EXTRA**

Du kan också undersöka vilka kärleksspråk andra runtomkring dig har, på arbetsplatsen, dina vänner, , familjen, och fylla deras kärlekstank med olika handlingar. Prova och känn dig fram.

Detta för att du vill att andra ska ha det bra. Att få bidra till andras välmående. H

Och hur ljuvligt känns inte det!?

Det ger dig också ett fantastiskt tillfälle att öva dig på att ge till andra, vilket tar oss bort från självupptagenheten, och egot.

*Vad upptäcker du?*



SKULLE DU VILJA VETA MER OM HUR DU / NI KAN SKAPA  
STARKA, LEVANDE OCH DJUPT UPPFYLLANDE RELATIONER?

Eller hur du kan känna dig tryggare, starkare och mer levnadsglad i ditt  
relaterande med andra människor?

Läs mer om mig och mina erbjudanden på min hemsida, eller boka ditt första  
KOSTNADSFRIA samtal med mig som visar ditt nästa steg.

*Andreas Eder*

Grundaren av Eder Coaching

[www.edercoaching.se](http://www.edercoaching.se)  
[edercoaching@gmail.com](mailto:edercoaching@gmail.com)  
Tel 073 718 38 50

 **EDER COACHING**