

# Dare to FLOW

by ANJA VINTOV



***Sårbarhed er den eneste bro til en ægte forbindelse mellem dig og dig. Dig og et andet menneske.***

Læs hver sætning og sæt en ring om enten sandt eller falsk.

***Hvad kan du være allermost bange for i dit parforhold:***

- at min partner er mig utro sandt eller falsk
- 
- at min partner opdager noget om min fortid han/hun sandt eller falsk

***ikke kan leve med***

- at min partner mister lysten til mig sandt eller falsk
- at min partner er uærlig og ikke deler sit inderste sandt eller falsk
- at min partner ikke støtter mig og bakker mig op sandt eller falsk
- at min partner ikke forstår mig sandt eller falsk
- at min partner negligerer mine følelser sandt eller falsk
- at min partner giver andre mere opmærksomhed end mig sandt eller falsk
- at min partner ikke prioriterer mig sandt eller falsk
- at min partner forlader mig sandt eller falsk

Andet der ikke er nævnt \_\_\_\_\_

***Hvad tror du din partner er allermost bange for i jeres parforhold:***

- at jeg er utro sandt eller falsk
- at jeg mister lysten til sex og intimitet sandt eller falsk
- at jeg ikke er ærlig og ikke deler mit inderste sandt eller falsk

# Dare to FLOW

by ANJA VINTOV



- at jeg ikke er støttende, bakker op sandt eller falsk
- at jeg ikke forstår ham/hende sandt eller falsk
- at jeg negligerer hans/hendes følelser sandt eller falsk
- at jeg giver andre mere opmærksomhed end ham/hende sandt eller falsk
- at jeg ikke prioriterer ham/hende sandt eller falsk
- at jeg forlader ham/hende sandt eller falsk

Andet der ikke er nævnt \_\_\_\_\_

Vi er dybest set bange for at miste tilknytning. Uden tilknytning som spædbørn er vi dødsdømte. Det tilknytningsbehov lever i os og er en del af vores præmis for at lære at knytte bånd til os selv og til andre.

## ***Set ud fra dit synspunkt, er din partner så tilgængelig for dig?***

- Jeg kan let få min partners opmærksomhed sandt eller falsk
- Det er let at få følelsesmæssig kontakt med min partner sandt eller falsk
- Min partner viser mig, at jeg har førsteprioritet sandt eller falsk
- Jeg føler mig ikke ensom eller udelukket i forholdet sandt eller falsk
- Jeg kan dele mine dybeste følelser med min partner sandt eller falsk

## ***Set ud fra dit synspunkt, er din partner så responsiv overfor dig?***

- Hvis jeg har brug for kontakt og trøst, vil han/hun være der for mig sandt eller falsk
- Min partner reagerer på signaler om, at jeg har brug for at han/hun kommer tættere på sandt eller falsk
- Jeg føler, at jeg kan læne mig op ad min partner, når jeg er urolig eller usikker sandt eller falsk
- Selv når vi skændes eller er uenige, ved jeg, at jeg betyder meget for min partner, og at vi altid vil finde en måde at finde sammen på sandt eller falsk

# Dare to FLOW

by ANJA VINTOV



- Hvis jeg har brug for bekræftelse af, hvor vigtig jeg er for min partner, kan jeg få det sandt eller falsk

## ***Er I positivt følelsesmæssigt engageret i hinanden?***

- Jeg er tryk ved at være tæt på og stole på min partner sandt eller falsk
- Jeg kan betro mig til min partner omkring næsten alt sandt eller falsk
- Jeg er sikker på, at vi er forbundet til hinanden, selv når vi er adskilt sandt eller falsk
- Jeg føler mig tryk nok til at løbe følelsesmæssige risici med min partner sandt eller falsk

Husk at spørgsmålene ikke skal bruges til at skændes om. Det handler ikke om rigtigt eller forkert. Se det som et redskab til at tage temperaturen på jeres opfattelse af graden af tilknytning og tryghed i jeres forhold. En mulighed for at åbne op til ærligheden og sårbarheden. Dybden.

At dele hvordan I hver især oplever kontakten til hinanden, er første skridt på vej til en tryk kontakt, som vi alle har brug for.

Husk at din partners svar afspejler hvor tryk og forbundet han/hun føler sig lige nu - ikke om du er en dårlig kæreste eller en mangelfuld partner.

Det kan være svært ikke at tage tingene personligt og meget nært - men forsøg.

I kan starte med at tale om de spørgsmål/svar, som virkede mest positive og betydningsfulde. Start med ca. 10 minutter hver.

Hvis I føler jer klar til det begge to, kan I gå dybere med spørgsmålene og svarene.

Start med afsnittet omkring frygten.

I kan indlede hele øvelsen med at sige, hvad I hver især synes, er svært at tale om sammen.

Alle spørgsmålene - på nær måske lige dem om sex, naturligvis - kan omskrives og bruges i ven/veninderrelationer eller businessrelationer.