

Mina råd för en lycklig o livslång relation med en partner

Försök hitta information om varför en del lyckas och en del misslyckas med detta.

Fråga de som lyckats, hur de lyckats hålla relationen i liv.

Fråga de som misslyckats, vad de gjorde för fel eftersom relationen tog slut.

Man bör vara positiv, uppmuntra, berömma och belöna. Man skall stötta och stödja varandra och önska lycka till, vara hjälpsam och generös.

Undvik att vara missnöjd, klaga, kritisera, klanka ner och förminska. Om det finns problem så ta ett planerat "utvecklingssamtal" på tu man hand, men minst en gång om året.

En familj kan man se som ett lag som kämpar mot ett gemensamt mål. Man måste dela på arbetet och känna sig delaktig i framgångarna.

Viktigt att hitta balans i sitt liv mellan arbete, hem, egentid och aktiviteter tillsammans. Bra att fördela arbetet, t.ex. via ett familjemöte. Bättre en diskussion en gång i veckan än en diskussion varje gång något skall göras. Respektera din partners hobby och egentid.

Oerhört viktigt att man visar omtanke och omsorg om sin partner. En kram när man träffas. En kram när man skiljs åt, för det kan vara sista gången man ses. Så var det för mig när min pappa och mamma plötsligt gick bort.

Visa tydligt att du bryr dig om din partner. Fråga om hur dagen/veckan varit. Fråga om hur det går på jobbet. Gör snälla saker för din partner så gör hen troligen det tillbaka. Be om hjälp i stället för att vara missnöjd, skrika och kräva.

Man kommer att bli osams ibland. Det viktiga är hur man hanterar detta. Jag tror att det är viktigt att bli sams så fort som möjligt och absolut innan man somnar för natten. Ett bra sätt är att be om ursäkt. Partner bör då också be om ursäkt. Oftast är ju båda skyldiga till att man blev osams och en ursäkt är en bra väg för att lyckas bli sams igen. En uppriktig ursäkt. En ursäkt innebär ju man erkänner ett delansvar och inte att man tar på sig hela skulden.

Kramar är aldrig fel. Ett mycket bra och tydligt sätt att visa att man bryr sig.

Kram Pappa