

**Tidligere artikler i denne serien:**

- Kunsten å skape et lykkelig parforhold (introduksjon) – Medium nr. 7/8-2010
- Kommunikasjon og respekt i parforholdet – Medium nr. 9-2010
- Hvorfor kommuniserer og handler du som du gjør med din partner? – Medium nr. 10-2010
- Nøkkelen til et lykkelig parforhold er å prioritere: Slik får du lidenskap og nærhet – Medium nr. 11-2010
- Erotikk og seksualitet i parforhold – Medium nr. 12-2010
- Skap et lykkelig parforhold: Delta i din partners liv – Medium nr. 1-2011
- Skap kompromisser! – Medium nr. 3-2011
- Sjalousi – en av de største utfordringene i mange parforhold – Medium nr. 4-2011

*Alle tidligere artikler kan lastes ned gratis fra [www.rainbowinstitutt.no](http://www.rainbowinstitutt.no)*

**Søk hjelp før det er for sent:**

# Slik dyrker du ditt parforhold

**Lurer du på om det finnes løsninger på problemene du har i ditt parforhold? Ønsker du å gjøre endringer, men vet ikke hvor du skal begynne? Ønsker du å bryte ut av den negative spiralen? Ler du eller er du skremt av tanken på å søke profesjonell hjelp? Er det mulig å forberede seg til sitt neste parforhold? Kanskje denne artikkelen kan gi deg noen svar!**



Lykkelige, kjærlige og langvarige parforhold skapes ikke av flaks! Det er en kontinuerlig prosess hvor begge bidrar på *best mulig* måte ved å komme med nye impulser i parforholdet gjennom læring og utvikling av seg selv. Da vil parforholdet vokse og blomstre gjennom årene.

Beklageligvis lærer barn og tenåringer ofte ikke hvordan dette gjøres. Rollefigurene er deres egne foreldre og hvordan de levde sitt parforhold. Skilsmissestatistikken viser konsekvensen av hvor hjelpeløse mennesker er når det oppstår problemer i parforhold. Dette er igjen et resultat av at problemer har fått utvikle seg og skaper dype sår gjennom flere år.

I enkelte tilfeller kan en skilsmisse eller et brudd være en velsignelse for en eller begge parter. Om det ikke finnes et fundament basert på respekt og kjærlighet for hverandre, er det urealistisk å ha som mål å finne lykken med hverandre (se artikkelen *Kommunikasjon og respekt i parforholdet* – Medium nr. 9-2010). I familier med vold kan det også være en velsignelse for barna om foreldrene skilles.

Men det er dessverre altfor mange par som gir opp for raskt. De går hver sin vei uten *virkelig* å ha forsøkt å løse sine problemer.

## Kan alle problemer løses?

For et par som har et solid fundament basert på kjærlighet og respekt og samtidig har store problemer i sitt forhold, er det verdt å oppsøke veileder som gir hjelp til å vokse ut av disse problemene.

Forutsetningen for at dette skal hjelpe, er at begge partene har et sterkt ønske om et bedre forhold. En slik prosess er ofte krevende i forhold til tid, oppmerksomhet og energi.

Enkelte tror at det er nok om en av partene går gjennom denne veiledningsprosessen og dermed bringer nye impulser inn i parforholdet. Vår erfaring viser at dette kun virker i begynnelsen. Etter en tid leder dette til mer og mer frustrasjon. I et lykkelig og suksessfullt parforhold vokser og utvikler begge partene seg sammen. Om kun én utvikler seg og vokser, fører dette til at distansen til partneren blir større og større. Vår erfaring er at de aller fleste problemer kan løses i et parforhold om disse faktorene er til stede.

Noen er ikke sikker på om de elsker sin partner. Det er nok om det er en liten gnist igjen av flammen man hadde i begynnelsen av parforholdet for å få kjærlighetens flamme til å brenne igjen.

Det å ta problemene videre til praktisk handling kan være vanskelig. Det er ofte vanskelig å vite hvor og hvordan man skal starte. Normalt trenger man en kvalifisert



## Dette er artikkelforfatterne

Pål-Esben Wanvig og Maria Jeanne Dompierre bor og arbeider sammen i Externsteine, som er en av de mest berømte kraftplassene i Europa. De er profesjonelle spirituelle lærere og healere innen Rainbow Reiki, White Feather Sjamanisme, Lemurian Tantra, Reinkarnasjonsterapi og Tre-Stråle-Meditasjon. Deres livsoppgave er å hjelpe mennesker å utvikle seg til å få et lykkeligere, sunnere og mer tilfredsstillende liv. De gir sin kunnskap og erfaring videre i kurs og utdannelser i flere land. De underviser på en slik

måte at deltagerne praktisk kan benytte sin nye kunnskap i sitt daglige liv på en enkel måte. For mer informasjon: tlf. 72 60 10 08, e-post: [post@wanvig.eu](mailto:post@wanvig.eu)  
[www.rainbowinstitutt.no](http://www.rainbowinstitutt.no)

## Kunsten å skape et lykkelig, kjærlig og langvarig parforhold

En praktisk artikkelserie med fokus på kjærlighet, parforhold og tantra for par og single. Par vil finne konkrete ideer til hvordan finne lykken igjen, samt hvordan forebygge problemer i parforholdet. Single kan lese om hvordan finne sin rette partner.

### Artikkelserien passer godt for:

- *Alle par og single.*
- *Par som har problemer og ønsker å bli lykkelige igjen.*
- *Par som ønsker å forebygge fremtidige problemer.*
- *Single som ønsker hjelp til å finne sin rette partner.*

tredjepart for å evaluere situasjonen. Det kan være vanskelig å finne veien om du står midt i jungelen. En som ser jungelen fra et ørneperspektiv, kan se veien ut mye enklere.

## Hva sier Einstein til dette?

Einstein sa at et problem bestandig må løses på et *høyere plan* enn det har oppstått på. Når man prøver å løse problemene med den samme filosofien og kunnskapen som skapte problemet, kommer man ingen vei.

Om det ikke har skjedd noen vesentlig utvikling på det kunnskapsmessige og emosjonelle planet i forhold til problemområdet, står man som regel fast, og det er stor sannsynlighet for at samme problemstilling vil gjenta seg gang på gang i forskjellig forkledning. Dette betyr i praksis at man trenger noen til å veilede og lære *slik at man får evnen til å tenke på et høyere plan*, som i de fleste tilfeller forutsetter at man utvikler personligheten. Først da har man sjansen til å ta bedre beslutninger på vegne av eget liv!

Eksempel med utbrenthet: De fleste som er arbeidsnarkomane og går på en smell, går antakelig på en ny smell så lenge de ikke forstår og gjør noe med de grunnleggende strukturene som gjorde at

de ble utbrent første gang. Det er viktig å skille mellom et intellektuelt problem (for eksempel et PC-problem) og problemer med psyken. Det første kan man løse ved å lese bøker om data, det andre er det umulig å løse på intellektuelt plan siden det har med våre dypeste følelser og preginger fra oppveksten å gjøre.

## Hvem trenger livsveiledning?

*For å kunne se meg selv trenger jeg et speil.*

Det finnes alltid livssituasjoner hvor det er en god idé å søke profesjonell hjelp en periode. En kvalifisert og objektiv person kan hjelpe til med å belyse forskjellige aspekter slik at det skapes klarhet i problemet og vi kan finne kreative løsninger. Kunne vi gjort dette alene, ville vi allerede ha løst våre livsproblemer selv. Det er viktig at du er åpen for forandring til det bedre, og at du finner en egnet veileder/terapeut som du kan stole på og åpne deg opp for. Det er viktig at denne veilederen er kvalifisert og erfaren i forhold til dine problemområder.

## Ingen skam å søke hjelp

*Det å søke profesjonell hjelp er det samme som å akseptere at du har mislyktes, og at du er svak.* Dette er hva mennesker ofte tenker om det å søke hjelp for sine proble-

mer. Dessverre finnes det fortsatt mange fordommer mot det å søke hjelp i vårt samfunn. I virkeligheten er det et tegn på *mot og intelligens* å søke kompetent hjelp. Det eneste du kan skade ved å søke kvalifisert hjelp, er dine destruktive programmer og preginger som har ført til problemene du har.

Det finnes mange godt utdannede coacher som har effektive metoder for å hjelpe deg til å oppnå de mål og ønsker som du har. Vår erfaring er at et menneske kun kan bli grunnleggende lykkelig om sjelens behov også blir tilfredsstilt, samt at årsaken (livsoppgavene) til at man ble inkarnert denne gangen, blir oppfylt. I dagens samfunn blir verdier som penger, suksess og karriere satt som fundamentet for at man kan ha et lykkelig liv. Mennesker opplever ofte altfor sent at rikdom, karriere og anerkjennelse ikke leder til det lykkelige og meningsfylte livet de har søkt etter.

Holistisk livsveiledning inkluderer også å dekke sjelens behov. En kvalifisert holistisk livsveileder/terapeut kan også se om klientens ønsker og mål stemmer overens med sjelens behov. Her finner man den største forskjellen i forhold til tradisjonell coaching.

### **Din beste investering**

Den beste investeringen i vårt liv er de pengene og den tiden vi har brukt på vår egen holistiske livsveiledning de siste åtte årene. For oss er det å ha en kvalifisert og objektiv veileder en selvfølge i vårt liv. Allerede fra starten av vårt parforhold bestemte vi oss derfor for å investere i en slik veileder. Vi ønsket ikke å gjenta de samme feilene vi hadde gjort i tidligere forhold. Denne prosessen førte til vår lidenskap for å hjelpe andre par til å skape et lykkelig, meningsfylt og langvarig parforhold.

I starten av vårt parforhold hadde vi ofte behov for vår veileder siden vanskelige situasjoner dukket opp hele tiden. Avstanden mellom veiledningstimen ble større etter som tiden gikk, og etter en stund var det kun ved sjeldne behov vi trengte veiledning. Vi har i løpet av denne prosessen selv lært å finne konstruktive løsninger og være nært forbundet med hverandre under vanskelige omstendigheter. Denne kunnskapen ønsker vi å bringe videre til deg.

### **Gamle mønstre**

I vår artikkelserie har vi gitt tips om noen av de viktigste faktorene for å skape et grunnleggende lykkelig, meningsfylt og langvarig parforhold. Teorien kan virke

enkel, og det kan se enkelt ut å overføre denne teorien til livet. Problemet er at mange går tilbake til sine gamle mønstre etter en tid. I vårt daglige liv har vi mange ting som krever oppmerksomhet, og det er umulig å ha denne teoretiske kunnskapen bevisst for seg hele tiden. Om man kun leser, fester kunnskapen seg i intellektet, men når ikke inn i hjertet og underbevisstheten. For å nå disse dypere lagene trenger man å gå gjennom en prosess slik at man praktisk kan leve ut sin nye kunnskap i sitt daglige liv også under stress. Så lenge kunnskapen er intellektuell, vil den lede til kunstige reaksjoner, og kunnskapen vil ikke være tilgjengelig under stress.

Om du og din partner er motivert til å utvikle parforholdet til å bli mer lykkelig, er vår varmeste anbefaling å oppsøke en kvalifisert terapeut eller holistisk livsveileder som dere kan åpne dere opp for.

Om du er singel, er denne type veiledning en genial måte du kan forberede deg til ditt neste parforhold på slik at du ikke repeterer de samme mønstrene som førte til problemer i tidligere forhold. Da er sjansene også større for at du tiltrekker deg en partner som passer deg.

I neste artikkel vil vi sette fokus på hva en sjelevenn er, og hvordan vi finner dem...

