

Sæt kærligheden fri

Det kan føles svært og tungt at få relationer til at fungere. Vi gør hvad vi kan for at redde relationen, vi kæmper og prøver at tænke os frem til, hvad det kræver. Vi forsøger at løse problemerne. Ofte når vi frem til at den anden eller at vi selv bliver nødt til at ændre os. Det er hårdt arbejde og det virker ikke.

Når vi på den anden side føler os forbundne og elskede, er det let og ligetil. Det er som om problemerne ikke engang eksisterer.

Vi tænker, at relationer er gode fordi der ikke er problemer, så hvis vi bare kan løse problemerne, vil relationen blomstre igen. Hvad nu hvis det er omvendt - at problemerne opstår fordi relationen og kærligheden lider? Det betyder, helt lavpraktisk, at problemerne ikke skal løses for at relationen kan blomstre. Vi fokuserer det forkerte sted når vi fokuserer på problemerne.

Når vi giver slip på ideen om at skulle løse problemerne, opdager de fleste at de løser sig selv. Lyder det for godt til at være sandt?

Forbundethed og kærlighed er altid til stede i alle relationer, men det er ikke altid vi kan føle det. Vi kan komme til at sidde fast i en ide om, at noget skal ændres før relationen kan blomstre.

Den fantastiske nyhed er at du hverken behøver at ændre dig selv eller din partner - eller løse jeres problemer. Det er når vi stopper med at fokusere på problemerne og på at ville forandre os selv og andre, at relationer gror helt af sig selv og spontant. Denne ændring sker af sig selv når du ser kærlighedens dybere natur og tankens kraft.

Vi vil se nærmere på



- ✓ Hvordan dybe og nære relationers natur fungerer
- ✓ Hvordan man lytter bag ordene
- ✓ Hvad følelser egentlig betyder
- ✓ Hvilken rolle vores humør spiller
- ✓ Hvornår og hvordan det er hensigtsmæssigt at kommunikere om følsomme emner
- ✓ Hvor den dybe følelse af forbundethed stammer fra
- ✓ Hvad det betyder at tilgive – sig selv og andre
- ✓ Hvordan vi får det bedste frem i andre og os selv

Praktik og pris

Vi mødes fire torsdage online. Hver kursusgang varer to timer med øvelser og en lille pause. Alle gange bliver optaget og stillet til rådighed efterfølgende.

Kurset bliver afholdt i en lille gruppe på max 10 personer. Du får adgang til en lukket Facebook gruppe, hvor du kan stille spørgsmål og dele indsigter.



Indefra

Gyldenholm Alle 23, 2820 Gentofte

+45 2633 2607 | anne@indefra.nu | indefra.nu

Kurset afholdes online på Zoom.
Intropris: 900 kr. per person. 1.600 kr. for par.

Tilmelding til anne@indefra.nu

Hvornår?

Torsdag d. 2. marts kl. 19-21 – om at lytte og din egen tilstand

Torsdag d. 16. marts kl. 19-21 – om konflikter og kommunikation

Torsdag d. 30. marts kl. 19-21 – om gode relationer og et åbent hjerte

Torsdag d. 13. april kl. 19-21 – om tilgivelse, grænser og præferencer

Emnerne og rækkefølgen er udelukkende vejledende og kan ændres spontant, hvis andre og mere relevante emner dukker op

Anne Gladbo

Kurset faciliteres af mig, Anne Gladbo, uddannet 3P coach og 3P Practitioner. Til daglig arbejder jeg med de 3 principper i en-til-en samtaler, parterapi og gennem foredrag, kurser og undervisning

Lidt om mig

Hvis man kan dumpe i relationer, har jeg gjort det. Jeg har været der. Hele vejen nede af ”det er alle andres skyld-vejen” med en afstikker af ”hvorfor er det så hårdt for lige præcis mig-vejen”.

Jeg blev skilt fra min mand, som var det mest egoistiske, kolde og dybt forskruede menneske jeg nogensinde havde mødt. Et års tid senere var han, overraskende nok, det mest intelligente, sjove og kærlige menneske.

Hvad skete der? Jeg talte stort set ikke med ham i det år. Det var ikke fordi jeg pludselig så, at han ændrede sig drastisk. Men mine tanker om ham ændrede sig, min indre tilstand ændrede sig.

Heldigvis var han med på at give vores forhold en chance til. Vi havde et *virkelig* problematisk forhold før, som nu er let, dybt og meningsfuldt.

Det bedste af det hele er at det er let, at det ikke kræver noget af os. Tværtimod.

I dette kursus skal vi tale om hvordan vi får alt det vi vil have når vi stopper med at stræbe og i stedet falder ned i den naturlige dybe kærlighed og forbundethed, der lever i os alle sammen.

Spørgsmål

Hvis du har spørgsmål eller bare vil høre lidt mere er du mere end velkommen til at kontakte mig på telefon: 2633 2607 eller mail: anne@indefra.nu.



Indefra

Gyldenholm Alle 23, 2820 Gentofte
+45 2633 2607 | anne@indefra.nu | indefra.nu