

INDHOLD

- 10 Indledning
- 12 Indholdet i bogen kort fortalt

- 14 BALANCE – BALANCEGANG**
- 15 Din balance
- 19 Den gode balance i par -og familielivet
- 20 Der er forskellige slags stress i vores liv
- 21 Nogle af par- og familielivets stressfælder
- 22 Hvad slås vi med?
- 26 Balance og stress
- 28 Mellem drømmen og realiteterne
- 31 Harmoni, men konflikter er uundgåelige
- 34 Drømmen om samhørighed
- 36 Livsstilen – en svær balance mellem arbejde og privatliv
- 39 Vi har brug for stabilitet, men der sker ofte forandringer
- 41 Det uundgåelige
- 42 En af de største stressfaktorer er, når vi mister
- 43 Ressourcer, men der må prioriteres
- 46 Tegn på, at der er stress i parforholdet og i familien

- 50 Balancen i forskellige perioder af vores liv
- 52 Er jeg stresset eller har jeg 'bare' for travlt
- 55 Syg af stress!
- 56 Kroppen fortæller om overbelastning
- 58 Test familiens stressbalance

- 61 DEN STRESSFRI ZONE**
- 62 Hvordan finder vi rum til os selv?
- 65 I skal skabe jeres eget rum
- 66 Øvelse 1 Giv din bevidsthed til kroppen
- 71 Lav øvelser sammen med din partner
- 72 Øvelse 2 Hold lige mine hænder et øjeblik, skat
- 76 Øvelse 3 Hold lige mine arme, skat
- 80 Øvelse 4 Skal vi slappe af fem minutter sammen?
- 84 Øvelse 5 Hjælp mig lige med at spænde af
- 88 Øvelse 6 Hold lige mine ben, skat
- 91 Øvelse 7 Hvil med benene op ad væggen
- 92 Øvelse 8 Fødder mod fødder
- 95 Øvelse 9 Dine fødder mod væggen
- 96 Øvelse 10 Ryg mod ryg

- 99 Øvelse 11 Din ryg mod væggen
- 100 Øvelse 12 Giv mig lige et stræk, skat
- 103 DIG OG MIG OG VI TO**
- 104 Konflikt – og hvad så?
- 107 Når parlivet stresser
- 110 Det lever kærligheden af
- 114 Stemningen imellem os
- 120 Øvelse 13 Rør lige ved mig
- 124 Øvelse 14 Hjælp mig lige med at mærke min ryg, skat
- 128 Øvelse 15 Hold lige om mig
- 131 MIT TRYGGE RUM**
- 132 Øvelse 16 På vej til mit trygge sted
- 135 Vejen til mit trygge sted
- 137 DET BEVIDSTE PARLIV**
- 138 Nærhed gennem indsigt
- 143 DIALOG**
- 144 Giv mig et stressfrit rum
- 146 Øvelse 17 Vil du lytte til mig?
- 151 SEKSUALITET**
- 152 Nydelse og erotik
- 153 Sex og stress
- 157 DEN GODE UDVIKLING**
- 158 Et liv med mindre stress!
- 160 Hvordan gør vi?
- 163 Sådan! Nu har du din egen vej til stressfri zone
- 164 LITTERATUR**

VELKOMMEN TIL STRESSFRI ZONE



Velkommen i denne bog, som handler om, hvordan man kan skabe sig en stressfri hverdag. Målet er, at du og din partner sammen kan skaffe jer et rum – et stressfrit rum – i jeres par- og familieliv. Det rum kalder jeg for den 'stressfri zone'.

Vi har brug for hinanden for at kunne skabe en hverdag med balance. Vi har brug for i fællesskab at være bevidste om, hvilken retning vi ønsker vores liv skal tage. Vi har brug for, at vores værdier og det, vi drømmer om, kommer til at hænge sammen med den måde, vi rent faktisk lever på.

Vi moderne mennesker reflekterer tit over livet, og om vi lever det godt nok. Når vi overvejer, om det er godt nok, handler vores overvejelser tit om, hvordan vi forestiller os, at vores liv skulle være, mens vi står midt i nogle omstændigheder, der giver begrænsninger.

Stresssignaler og en snert af magtesløshed over for det gode liv bliver ofte svaret. Vi ved, at vi har brug for mere balance, men det er svært at få det omsat til vores dagligdag.

Det er vigtigt med tiden til hinanden. Det er ofte bare sådan, at det føles, som om der er for lidt af den. Ferier og fridage flyver af sted. En stresset livsstil er nok nær noget af det mest ødelæggende for vores parforhold. I vores familieliv er det en belastning for hele familien, hvis bare en enkelt er hængt meget op og stresser.

Der er meget, vi har nok af. Ting for eksempel. Men hvor mange af os kan med overbevisning sige, at vi har tid nok til hinanden og til vores børn?

I et trygt og nært par- og familieliv har man følelsen af at være tilfreds med sig selv. I et stresset liv bliver man derimod den værste udgave af sig selv, og man er ikke på nogen måde den partner eller person, man har lyst til at være. Stress i hverdagen gør os mindre, end vi er – på alle måder. Psykisk skrumper vi ind og får det dårligt med os selv. Fysisk tørrer vi ind og har ikke overskud til at gøre noget af alt det, vi ved er godt for os selv og for hinanden.

Vi får mange impulser, og nyheder, kriser og udfordringer er der mange af. Det kan føles, som om ens hjerne får for meget, man bliver ør og træt, når man forsøger at overskue alt det, der sker.

Jeg forestiller mig, at du ligesom jeg tænker, at det er nødvendigt at skære noget fra, prioritere og skærme sig af for at opnå en stressfri zone, hvor man kan trække vejret dybt og føle, at kroppen og hovedet er i ro og balance.

Der er ingen færdige opskrifter eller løsninger. Mit ønske med bogen er at give dig redskaber, så I kan eksperimentere med jeres egen stressfri zone i din familie og gøre det på jeres egen måde. Vi kan lære af andres erfaringer; men til syvende og sidst skal vi gøre vores egne, og derfor er bogens afsnit rigt forsynet med 'øvelser til eftertanke og dialog'.

Vores krop er vores tætteste samarbejdspartner, når vi skal mærke, hvilke doser af input og tiltag vi kan være i. Kroppen er en hjælper, når vi vil skabe den balance, som netop vi har brug for.

Derfor er bogen fyldt med nemme, sjove og dejlige øvelser, som du kan lave sammen med din partner. De er lige til at gå til, og børnene kan sagtens inddrages. I øvelserne hjælper I hinanden, og I kan sammen nyde den følelse, det giver, når man spænder af og hengiver sig til kroppen.

Par- og familielivet er vores base. Men det kan alt for let blive det sted, hvor vi kæmper allermest, og hvor det næsten kan føles mere stressende at være end noget andet sted. Vores parforhold må og

I Stressfri zone i dit par- og familieliv får du veje og redskaber til:

- at være opmærksom på din egen stressbalance
- at finde balance i dit par- og familieliv
- konfliktløsning og kommunikation i dit parforhold
- nemme øvelser for dig og din partner.

skal være et trygt sted, hvis vores liv skal blive mindre stresset. God kommunikation er svært, og kommunikation med vores partner giver os nogle af vores livs helt store udfordringer. Men det er også her, vi for alvor kan lære noget om os selv og om at kommunikere. Til et trygt par- og familieliv hører bevidstheden om, hvorfor kommunikationen af og til går i hårdknude, og hvorfor rummet bliver utrygt. I bogen får du virksomme redskaber til at udvikle det trygge rum i dig selv og imellem dig og din partner.

Øvelserne og redskaberne, du møder i bogen, er helt enkle. »Tænk, at det kan være så enkelt!«, hører jeg tit. Men det er efterhånden ved at være min overbevisning, at det er i det enkle, at der virkelig er noget at hente. Jeg håber, du oplever det på samme måde, når du går i gang med bogen.

INDHOLDET I BOGEN, KORT FORTALT

Den stressfrie zone i dit par- og familieliv begynder ved din egen fornemmelse af balance. Din første opgave er at forsøge at se dit liv for dig med mere balance og mindre stress. Du får her i bogen redskaber til dagligt at være opmærksom på din egen stressbalance og tage ansvar for den, samtidig med at du begynder at se på jeres fælles liv.

Jeg fortæller historien om, hvordan vi som par havner i stressfælden. Bogen giver dig herefter de nødvendige redskaber til, hvordan I som par kan sætte hælene i over for stressfælden og begynde at navigere opmærksomt og omhyggeligt i det vanskelige terræn, som det er at leve og at leve sammen.

Jeg beskriver udfordringerne i par- og familielivet og indkredser de områder, som du kan rette din opmærksomhed imod, når du har besluttet dig for at skabe en mindre stresset hverdag.

Det handler om at skabe en god balance mellem vores drømme og realiteterne i vores liv, mellem behovet for harmoni og de uundgåelige konflikter. Det handler om løbende at sørge for, at der er balance mellem kravene til os fra andre og os selv, vores formåen og mellem vores vigtige behov for stabilitet og de omskiftelser, som vi heller ikke kan komme uden om.

Alt i alt viser bogen vejen til den stressfrie zone og giver dig ny årvågenhed over for de dilemmaer, I som par og familie står midt i.

Jeg gennemgår de signaler, som viser, at du selv og din partner er på vej til at blive stressede. Jeg inviterer dig herefter til at overveje, hvor du er i dit liv, og hvilken af livets faser du og din familie er i. I hver livsfase er der grund til at være særligt opmærksom på os selv og omhyggelige med hinanden.

Betydningen af nærhed, kontakt og berøring som modvægt til hverdagens travlhed og stress er bogens gennemgående røde tråd. Bogens øvelser giver dig inspiration til fordybelse i netop kontakt og nærvær med dig selv og din partner.

De daglige konflikter i parforholdet tærer på energien og er meget stressende i sig selv, måske mere stressende end mange af de øvrige udfordringer, vi har. I bogen får du redskaber til at forstå og håndtere de stressende konflikter i dit parforhold.

Stress i par- og familielivet skal ses i den sammenhæng, vi lever i. I netop den tidsperiode, vi lever i i dag, er der store udfordringer, som er nye og helt ukendte for os både på det store samfundsmæssige plan og i vores eget familieliv. Livet sammen kan ikke ses uden for denne sammenhæng.

Bogen bygger på viden og erfaringer fra mit professionelle liv med par-, familie- og relationsterapi og min praksis med afspændingsterapi og stresshåndtering. Den bygger derudover på mine personlige og private erfaringer. Eksempler og cases i bogen er dels fra mit eget liv og dels fra min praksis.