Häl sa & skön Het

tip sa red ak tionen **telefon:** 021-30 46 00 **Mejl:** redaktion@vasterastidning.se

vård a rela tionen i tid. Parvägledare Micke Gunnardo på Relationsfirman tycker att man aktivt ska planera in tid för varandra för att vårda sin kärleksrelation. Han önskar även att par ska söka hjälp i ett tidigt skede när något inte känns bra.

Foto : HEl Ena and ERSSon

så vårdar du kärleken & relationen

Hur vårdade ni kärleken i somras? Och hur gör ni för att fortsätta stärka ert förhållande nu när hösten och den långa mörka vintern är här? Parvägledare Micke Gunnardo på Relationsfirman delar med sig av sina bästa relationstips.

”Det behövs medvetenhet, beslutsamhet och en vilja att omsätta tankarna i regelbunden praktisk handling, det säger parvägledare Micke Gunnardo på Relationsfirman.

Man kan tycka att det skulle räcka med att två människor älskar varandra men kärleken behöver underhållas regelbundet och ofta. När par börjar slarva med tid och uppmärksamhet för varandra, redan då är det dags att ta tag i förhållandet.

– Jag önskar att par tar tag i relationen mycket tidigare. Redan när förhållandet tar en oönskad riktning så är det bra att prata med någon, antingen med vänner eller också genom att söka professionell hjälp, säger Micke.

De små sakerna viktigast

För de flesta är det inte de stora gesterna, som lyxiga födelsedagspresenter eller hotellnätter, som behövs för att hålla kärleken levande. Det är oftast de små sakerna i vardagen som spelar störst roll. Det handlar om att skapa känslan av innerlig samhörighet genom dagliga samtal, godnatt kramen, morgonpussen, gemensamt ansvar och delaktighet i föräldraskapet och inte minst de små kärleksfulla orden en helt vanlig vardag.

Bara genom att ha en fungerande kommunikation kan du få veta vad din partner behöver för att bli lycklig och harmonisk i ert förhållande.

– Som par är det viktigt att vara medveten om vad som ger relationen kärlek, värme, lycka och harmoni för att sen kunna tillgodose dessa behov genom praktisk handling. Det räcker kanske inte med att säga ”jag älskar dig” tio gånger i veckan. Man måste prata med varandra för att få veta vad den andre behöver för att känna sig älskad, säger Micke.

Planera in tid

Om både mannen och kvinnan inväntar det rätta tillfället för tid med varandra kan väntan bli lång, istället kan det vara nödvändigt att faktiskt planera in tiden i kalendern.

– Det sägs att det man tycker är viktigt hinner man med och jag rekommenderar att man medvetet försöker förekomma svackorna genom att ge relationen det relationen behöver.

Motgångar tillhör livets alla områden och Micke säger att man även måste blanda in viljan i kärleken, det gör man ofta i andra sammanhang.

– Att till exempel studera kan kännas riktigt jobbigt, men då bestämmer man sig för att gå vidare. Känslor kan lätt föra en på villovägar om man inte beaktar viljan man har med relationen.

Livslång kärlek

På frågan om det finns livslång kärlek svarar Micke tveklöst ja.

– Det vill jag gärna tro, väl medveten om att det inte är något man kan ta förgivet. Acceptera att en relation inte handlar om att hela tiden sväva på ett rosa moln och att relationen behöver ett regelbundet underhåll i form av kärlek i praktisk handling – då finns den livslånga kärleken inom räckhåll.

Helena Andersson
helena.andersson@vasterastidning.se

Micke Gunnardo

Ålder: 44
Familj: Fru och 4 barn
Bor: Erikslund
Gör: Parvägledare och föreläsare
Intressen: Sport och friluftsliv