

Bra att veta inför relationscoachingen

1) Ofta när par söker hjälp så tenderar man att vilja vinna över terapeuten på sin sida. Man önskar att någon ska tala om för ens partner att den är dum. Min roll är INTE att välja sida eller att hitta en syndabock utan att hjälpa er att mötas!

2) Jag kommer att se det goda i er båda och värna om att se till BÅDAS behov. Ni kan vila lugnt i att jag inte dömer någon av er. Jag kommer inte att se någon av er som en dålig människa. Så ni kan släppa pressen på att framställa er själva som bättre än er partner. Vi har alla våra saker att lära och ni har båda olika styrkor och svagheter.

3) För att vi ska komma längre under sessionen än vad ni gör hemma så att ni inte bara tjafsar hos mig istället (det blir ju ett onödigt dyrt tjafs), så kommer några tips;
- Vi jobbar för att låta en prata i taget. Ni kommer båda att få chans att bli hörda!

- Det brukar sällan hjälpa att gå in i detalj kring vem som egentligen sade vad under ett bråk. Vi fokuserar istället på att titta på vad era konflikter/problem handlar om på DJUPET. Bråkens egentliga betydelse. Det gäller att vi löser rätt problem på rätt nivå!

4) Till skillnad från vanlig parterapi så har vi ett trumfkort för att få snabbare resultat och det är att komma åt era blockeringar och överreaktioner med hypnos. Så i det första samtalet ringar vi in problemen mer, öppnar upp för ett mer genuint och empatiskt möte m.m. Med den individuella hypnos kan vi jobba mer med att lösa upp gamla mönster. Sedan kan vi lägga in olika övningar m.m. vid behov.

5) För att nå snabbast möjliga resultat så blir det oftast smidigare ju mer ni var och en klarar att vara öppna på för att titta på vad ni själva har att lära. Istället för att bara fokusera på att partnern är dum och borde göra X och Y. Ingen är perfekt och vi har alla saker att lära! Det är ingen tävling om vem som har kommit längst! ;-)

6) Känn er fria att ta upp om ni har sexuella problem i relationen. Sex är en viktig del av en relation. Det är inte alls ovanligt att vardagsgrälen minskar om sexlivet blir bättre! Sexuella problem går många gånger att minska genom ny kunskap & förståelse, olika övningar eller genom hypnos för att få bort sexuella blockeringar.

7) Ingen terapeut kan garantera att ni kommer att hålla ihop efter våra sessioner. Vi jobbar för att optimera förutsättningarna för att ni ska kunna få en härligare relation och må bättre både i er själva och tillsammans, och sedan ser vi vart det bär!

Det är viktigt att ni inte lämnar en relation som egentligen hade kunnat bli riktigt fin med lite hjälp! Om ni ändå skulle välja att bryta upp så jobbar vi för att ge er bättre förutsättningar för att kunna skiljas i frid och kunna bygga en sundare relation nästa gång. Men jag ser ofta väldigt fina saker ske hos par efter våra sessioner där det varit väldigt låst - så att man kan mötas på högre nivå och lättare lämna gamla problem bakom sig!

Så låt oss ge allt vi har tillsammans för att skapa det!

Jag ser fram emot att träffa er!

Varma hälsningar / Boel