



Onnellisen parisuhteen resepti

1. Tutustu kumppanisi ajatusmaailmaan.

Kysy mitä mieltä hän on erilaisista asioista ja mitkä asiat/arvot ovat hänelle tärkeitä, millaisista asioista hän pitää (lempiruoka, -väri, -kirjailija), mitkä ovat olleet hänen elämässään merkittäviä kokemuksia, tärkeitä päivämääriä, mistä hän iloitsee ja mistä hän on huolissaan jne.

2. Osoita ihailua ja vaali kiintymystä päivittäin

Osoita arjen pienten kosketusten (silittle, suukota), tekojen (avaa ovi, tuo kahvia, hae villasukat..) ja sanojen (huomenta kulta, kiitos mussukka...) kautta päivittäin, kuinka tärkeä hän on sinulle ja kuinka paljon häntä rakastat.

3. Käänny kumppanisi puoleen, kuuntele häntä.

Ole kiinnostunut siitä mitä kumppanillesi kuuluu: kysy aamulla päivän suunnitelmista ja myöhemmin, mitä hän on päivän aikana puuhailut. Arvosta sitä, että kumppanisi haluaa jakaa elämänsä kanssasi. Kerro myös itse spontaanisti omista kuulumisistasi.

4. Hyväksy se, että kumppanillasi on vaikutusvaltaa sinuun

Onnellisissa liitoissa puoliset ymmärtävät sen, että he kumpikin vaikuttavat toistensa mielipiteisiin ja käyttäytymiseen. Anna tilaa kumppanisi näkemyksille, vaikka ne eroaisivatkin omista ajatuksistasi. Voit myös arvioida ja muuttaa omia näkemyksiäsi.

5. Ota ratkaistavissa olevat ongelmat esille rakentavasti

Erota mitkä ovat ratkaistavissa olevia ongelmia ja pyri ratkomaan niitä rakentavassa hengessä yhdessä kumppanisi kanssa. Muista:

- Pehmeä aloitus
- Esitä asiasi "minä" -muodossa
- Esitä muutostoive
- Pysy asiassa kuvaten mitä tapahtuu (älä arvostele tai syöllistä)
- Ole kohtelias ja arvostava (älä nimittele)
- Pysy tyynenä, opettele rauhoittumaan tai ota aikalisä
- Tee kompromisseja
- Pyri rohkeasti ratkaisemaan ongelmat heti kun ne syntyvät

Kun saat kumppaniltasi kritiikkiä:

- Kuuntele ja pysy tyynenä
- Älä hermostu, tai puolustaudu, vaan ajattele että hänellä on sinulle tärkeä viesti
- Ota vastaan kumppanisi tunne ja hyväksy se (esim. loukkaantuminen): "Nyt kun kuulen mitä kerroit, niin ei ole ihme, että..."
- Pahoittele ja ota vastuuta: "Olen pahoillani että olen loukannut sinua, kun ..."
- Kysy muutostoive: "Miten haluaisit että toimimme jatkossa.."
- Noudata saamaasi ohjetta.

6. Opettele elämään ratkaisemattomien ongelmien kanssa

Hyväksy se, että jokaisessa suhteessa on myös ongelmia, jotka eivät ole ratkaistavissa. Älä tuhlaa energiaasi yrittämällä muuttaa niitä. Voit keskustella niistä kumppanisi kanssa ja opetella elämään tyytyväisenä niistä huolimatta.

7. Jaa unelmasi

Kerro kumppanillesi, mitä unelmoit. Kysy myös hänen unelmistaan, arvosta niitä ja auta häntä toteuttamaan niitä.

8. Luo yhteistä toimintakulttuuria ja yhteisiä tavoitteita

Keskustele kumppanisi kanssa, mitkä ovat juuri teidän tapanne toimia: yhteiset rituaalit (joulu, synttär...), kasvatusperiaatteet (ruoka-ajat, nukkumaanmeno...) jne.