

♥ När olika grundstenar försvinner i ett förhållande ♥

Tillit

Se till att själv ta ansvar att få det du behöver, inte förlita sig på att partnern ska finnas till för att fylla behov detaljerat.

Ömhet och omtanke

Var inte beroende av partnerns tillit att du skall lyckas. Lita på dig själv att du lyckas i framtiden!

Uppskattning

Påminn dig själv och försök att se vad din partner faktiskt gör; små som stora ting. Respektera och stötta dig själv.

Respekt

Var inte beroende av partnern erkännande och uppskattning, påminn dig själv vad du gör för dig själv och andra och ge dig själv beröm.

Acceptans

Påminn dig själv att ingen är perfekt, alla gör misstag; även du. Reglera din inställning!

Förståelse

Förvänta dig ingen omedelbar reaktion av partnern, ge din partner tid att tänka och att reagera på ett bra sätt på dina känslor.

Den omedelbara reaktionen kan bli/vara försvarsställning, och du får en obehaglig reaktion från din partner på dina känslor.