

# INDHOLD

<b>- TAK -</b>	<b>11</b>
<b>- FORORD -</b>	<b>13</b>
Tag opgaven på dig	16
Et visionært fugleperspektiv	19
<b>- INDHOLD -</b>	<b>23</b>
<b>- INTRODUKTION TIL IMAGO -</b>	<b>25</b>
<b>· 1 · GØR DIG PARAT TIL KÆRLIGHED</b>	<b>29</b>
Begynd her og nu	29
Fokusering og meditation	32
Lytte fra et dybt sted	35
Fokus på relationer	40
Konflikter i forholdet	42
Kritik og bebrejdelse	46
Modstand imod forandring	53
Erkend det som er	58
Modtageplatform	61
<b>· 2 · ER VI SKABT TIL AT GIVE OG FÅ KÆRLIGHED?</b>	<b>63</b>
Forskellige måder at vise kærlighed på	69
Ændre Vaner og mønstre	73
Den neurologiske basis	75
Sanseapparatet	82
Perception	88
At føle sig følt	91
Betydningen af vores sanser i relationer	99
Syn og hørelse	102
Vores frygt-flugt-kamp reaktioner	105
Tryghed, åbenhed og modtagelighed	111

<b>· 3 · EN INVITATION TIL DIALOG</b>	<b>115</b>
Spejling	115
Spejling i praksis	121
Den kropslige spejling	128
Indre fortællinger	130
Symbiose	137
Anerkendelse	142
Empati	146
Betydningen af empati i opvæksten	149
Empati i voksenlivet	151
Hvordan kan du give empati?	153
Empati og de tabte dele af Selv'et	155
Kontakt, nærvær og afvisning	157
<b>· 4 · OPVÆKSTEN, MINDERNE OG ERINDRINGEN</b>	<b>163</b>
Triggerpunkter	168
Hukommelsen	170
Det, dette minder mig om, er...	175
Overlevelsesstrategier	179
Ubearbejdede kriser	183
Tilknytningsstil	189
Tilknytningsstadiets par	193
Den klyngende / undgående partner	193
Udforskningsstadiets par	197
Den forfølgende /distancerende partner	197
Identitetsstadiets par	199
Den diffuse/rigide partner	199
Kompetencestadiets par	199
Den manipulerende/konkurrerende partner	199
<b>· 5 · HVORDAN KAN JEG FÅ DET, JEG LÆNGES EFTER?</b>	<b>201</b>
Behov	203
Vrede og reaktivitet	206
Forsvar og sårbarhed	212
Når det bliver for voldsomt	214

Vredeshåndtering	216
Maksimere / Minimere	220
Hvordan får jeg min partner til at forandre sig?	227
Selvhadet	230
<b>• 6 • FORBINDE SIG I HJERTET TIL EN PARTNER</b>	<b>237</b>
Nyforelsket	241
Kriser i Forelskelsesfasen	246
Forelskelse i livet	249
At åbne hjertet	252
<b>• 7 • TROSKAB</b>	<b>257</b>
Hvordan kan man forstå den utro?	262
Affærer i forskellige tilknytningsstadier	268
De sociale medier	271
Jalousi	278
Tilgivelse	284
<b>• 8 • SEKSUALITET -</b>	<b>289</b>
Sårbarhed	290
Grænserne rykker sig	291
Skal vi tale om erotiske fantasier?	293
Kærlighed og frygt	295
Det erotiske nysgerrigheds spektrum	296
Lyst	299
Forskellige dele af Selv'et	300
Tryghed og livfuldhed	302
Seksualitet igennem et livsforløb	303
<b>• 9 • SKILSMISSE</b>	<b>307</b>
Hvornår er det for sent?	307
Findes den gode skilsmisse?	310
Træffe en beslutning om adskillelse	313
'Broken heart syndromet'	316
Sjælevenner	319

<b>· 10 · INTENTIONER OG VISIONER</b>	<b>323</b>
Positive tanker og forventninger	323
Livfuldhed	329
Visioner	330
Værdsættelser	332
Intentionalitet	333
<b>- KÆRLIGHEDS ØVELSER -</b>	<b>337</b>
Øvelse 1 - Enkle meditationer	337
Øvelse 2 – At lytte	339
Øvelse 3 – Anerkendelse	341
Øvelse 4 – Sætte sig i den andens sted	342
Øvelse 5 - Imagodialogen	343
Øvelse 6 – Fysisk helende berøring	345
Øvelse 7 – Egen Forandringsproces	347
Øvelse 8 - At holde spændingen	351
Øvelse 9 – Kultivere goddag'er og farvel'er	352
Øvelse 10 – Forandre humør	353
Øvelse 11- Livsimpulser	354
Øvelse 12 - Øve anerkendelse og empati	357
Øvelse 13 - Arbejde med den indre kritiker	358
Øvelse 14 - Minimere – maksimere	359
Øvelse 15 – Til en jaloux	360
Øvelse 16 – Transformere modvilje til accept	361
Øvelse 17 – Udtryk dig	362
Øvelse 18 – Værdsættelser	363
Øvelse 19 – Identificere hvad du kan gøre anderledes	364
Øvelse 20 – Indre fortællinger	365
Øvelse 21 Det erotiske nysgerrigheds spektrum	366
Øvelse 22 – Sex date	367
Øvelse 23 – Til tvivl om valg af Partner	369
Øvelse 24 - Smerte ved skilsmisse	371
Øvelse 25 – Afsked med en elsket	373
Øvelse 26 – Årlig evaluering af parforholdet	376

Øvelse 27 - Skabe en vision	377
Øvelse 28 - Arbejdsark om økonomi	378
Øvelse 29 - Arbejdsark om livsstilsændring	379
<b>- Appendix -</b>	<b>381</b>
Grundantagelser i Imago	381
27 gode råd til arbejdet med en bedre dialog	385
<b>- Indeks -</b>	<b>393</b>
<b>- Noter -</b>	<b>401</b>
<b>- Baggrundslitteratur -</b>	<b>409</b>