

Christiane Meulengracht
- specialist I bevidste kærlighedsforhold og din lyst

Savner du også at mærke dyb og inderlig kærlighed hver dag?

Ønsker du dig tilbage til en tid, hvor intimitet og sexliv var uproblematisk?

Transformér dit kærlighedsliv



www.christiane.nu ♥ hello@christiane.nu ♥ tlf. 61 700 777

1

Sexolog & Foredragsholder. Parterapeut & Coach

Copyright © Christiane Meulengracht. Kun til privat brug. Må ikke kopieres eller distribueres.



NYDELSFULD SEX

GIV SLIP

Slip kontrollen
Slip forventningerne
Drop regler
Slip orgasmejagten
Træk vejret
Mærk din krop
Vær tilstede
Husk forspil
Bliv hos dig selv
KYS
Kig i øjnene
Vælg at nyde
Vær nysgerrig
Grin

Sexolog
Christiane Meulengracht
kvindeigen.dk

De 3 mest effektive spørgsmål, du kan stille dig selv for at opleve mere kærlighed i dit liv.

Dit liv leves nu.

Grib kærligheden - og livet

Indhold

Allerførst.....	Side 4
Om Christiane.....	Side 6
Spørgsmål 1.....	Side 8
Spørgsmål 2.....	Side 12
Spørgsmål 3.....	Side 19
Opsummering.....	Side 25
Ekstra gave til dig.....	Side 26
Hvem er Christiane Meulengracht?.....	Side 28

Allerførst

Før vi springer ud i nogle af de mest transformerende spørgsmål, du kan stille dig selv, vil jeg bede dig om at afsætte tid og ro til at tænke over dem.

Jeg vil også opfordre dig til at tage dem frem fra tid til anden.

Personligt bruger jeg de her spørgsmål dagligt.

Fordi de virker.

Det er dybe spørgsmål, der også kan transformere dit kærlighedsliv, som det har gjort med mit.

Jeg taler ikke om at du behøver at sige jobbet op og forlade hus og familie. Men al transformation starter med dig. Inde i dig.

Uanset om du savner mere intimitet & nærhed eller ønsker en stærkere kommunikation i dit (kommende) parforhold, eller at lysten svigter og sexlivet er udtørret, er det dig, der må tage det første skridt.

Det allerførste skridt er at se på, hvad der ikke fungerer:

♥ Hvad er det, der ikke fungerer i dit kærlighedsliv?

♥ Hvordan drømmer du om at det skulle være?

Christiane Meulengracht

- specialist I bevidste kærlighedsforhold og din lyst

Det kan være svære spørgsmål. Måske er svarene svære at finde. Fred med det. Det vigtigste er, at du har taget et skridt.

For det at leve livet lige som vi gerne vil det – helt autentisk og i overensstemmelse med os selv – kan være meget svært.

Især hvis vi igennem mange år har øvet os på at leve livet som vi tror, at andre forventer det. Eller som vi tror, det bør se ud.

Men jeg kan love at du kan tage et skridt hver dag.

Der er nemlig mange faktorer, der kan spænde ben for os. De fleste af dem findes i os selv.

Den gode nyhed er, at vi også selv kan overkomme dem.

En anden god nyhed er, at dit eget kærlighedsforhold til dig selv er kilden til stor kærlighed. Og guess what?

Det er helt i dine hænder at sørge for det. Med denne bog i hånden er du på vej.



Rigtig god fornøjelse!

Kærlig hilsen,

Christiane

Om Christiane

Jeg tror på, at når vi giver slip på billedet af, hvordan vi tror, at livet burde se ud, åbner vi døren til lykke.

Vil du have lysten og nærværet i dit parforhold igen?

Jeg hjælper kvinder og mænd med at skabe et nærværende, nydelsesfuldt og intimt parforhold, hvor begge føler sig set, hørt og forstået.

Vi føler os ofte alene når lysten til sex forvinder. Vi oplever både at blive svigtet og føler dårlig samvittighed. Og skam over ikke at slå til.

Vid, at der er intet galt med dig. Løsningen er aldrig "bare at have mere sex", eller at lave din partner om. Men om selvomsorg, selvkærlighed og at indse, hvor stor en kraft vi selv indeholder for at skabe det parforhold, vi i virkeligheden længes efter.

Jeg guider dig til at finde ægte nærvær, samhørighed og lyst i dit kærlighedsliv igen. Du lærer også at mestre de 4 trin til at transformere frustration til ansvar, action og accept. Som vil gøre, at du aldrig mere vil føle dig alene, svigtet eller ufri.

Savner du en kæreste og tosomheden?

Jeg hjælper dig med at tiltrække den rette kæreste for dig. Så du kan slutte jagten, følelsen af ensomhed og svigt. Måske er du også en af de mange der savner at lykkes i et parforhold.

Løsningen er sjældent mere net-dating eller flere byture. Det handler om selvomsorg og selvkærlighed.

Jeg hjælper dig til at se, hvor stor en kraft du selv indeholder for at skabe det varme og ærlige parforhold fyldt med fælles oplevelser

Christiane Meulengracht

- specialist i bevidste kærlighedsforhold og din lyst

som du længes efter. Så du kan tiltrække kærligheden frem for at jage den.

Du lærer også de 4 trin til at transformere frustration til ansvar, action og accept. Som vil gøre, at du aldrig mere vil føle dig alene, svigtet eller ufri.

Jeg tror på

Jeg tror på at et menneske kan overkomme enorme forhindringer, ja sågar store kriser, i det øjeblik det tør tage ansvar for sin egen oplevelse af kærlighed og for at vi selv bestemmer hvordan vi vil reagere og føle i enhver situation. Jeg taler af egen erfaring.

Jeg tror på, at alle mennesker har ret til at opleve dyb og inderlig kærlighed. Nærhed og intimitet. Hele livet. **De færreste ved hvordan.**

Vi kan ikke styre hvad der sker omkring os, men vi kan tage ansvar for vores egen reaktion.

Skal vi komme i gang?

Spørgsmål nummer 1:

Hvilken fortælling vil du gerne kunne fortælle om dit liv?

Én måde at anskue dit liv i perspektiv på, er at lege 80 år gammel. Jeg bruger denne metode når jeg står over for både store og små valg. Det er efterhånden blevet en sport for mig.

Det virker fantastisk. Fordi du i virkeligheden gør, er at hente den visdom, du allerede har. Du får lejlighed til at se det hele i perspektiv, som tit gør livet lidt lettere. Vi kan godt have tendens til kun at se tingene lidt snævert når vi står midt i det.

Dengang jeg valgte at sige mit gode HR job i Coloplast op for at blive selvstændig, var det denne lille øvelse, der hjalp mig. Når jeg er gået i stå fx med at skrive min bog og har været på nippet til at opgive eller jeg står overfor beslutninger med mine børn som jeg bare kan mærke er ved at give mig mavekneb, har denne øvelse hjulpet mig.

Når jeg er ved at lave tåbelige prioriteringer ifht mit parforhold, bruger jeg denne øvelse, som får mig til at indse, at kærligheden er det allervigtigste, jeg har.

Man kan også kalde det en slags vision.

Jeg stiller mig selv spørgsmålet:

- ***Når jeg er 80 år gammel og sidder i min gyngestol og kigger tilbage på mit liv, hvad ville jeg fortryde at jeg ikke gjorde?***

Christiane Meulengracht

- specialist i bevidste kærlighedsforhold og din lyst

Vi kunne også sige: Når du er 80 år gammel og fortæller om dit liv til dine børnebørn, der sidder med store, uerfarne øjne omkring dig og de spørger "hvorfors?" når du fortæller om et valg du har truffet – hvad vil du så svare?

Og er det svar i overensstemmelse med din integritet?

Integritet er, når der er overensstemmelse mellem det vi gør og siger og vores værdier.

At være i integritet, er at gøre det der er rigtigt, også når ingen ser det.

Integritet er meget personligt og måske det dyrebareste vi har.

Vi kan godt mærke når vores integritet vakler.

Når vi er i integritet er vi hjemme hos os selv. Og kan lide os selv. Ingen kan definere hvad vores integritet er, det er en personlig ting. Når vi er ude af integritet føler vi os **ikke værdige**.

Måske endda u-elskelige. Det er tit her, vi får brug for at retfærdiggøre os selv. Forklare og undskylde os selv over for andre og over for os selv.

Ville du være stolt af dit svar eller ville det være en bortforklaring?

Hvilken fortælling vil du gerne kunne fortælle om dit liv?

Obs! Det handler ikke om hvad andre skal sige om dig, men kun om hvordan du gerne vil leve dit liv.

At jeg.....

.....

.....

.....

.....

.....

Du kan bruge nedenstående spørgsmål som guide:

Hvilke værdier sætter du højest i dit liv?

.....

.....

.....

Hvis du ser på de værdier, hvordan prioriterer du dem hver dag?

.....

.....

.....

.....

Hvis der ikke er helt overensstemmelse mellem dine vigtigste værdier og hvordan du lever dem hver dag, hvilken enkelt ting kunne du ændre i dit liv, din adfærd eller andet?

- ♥ Måske skal du holde skærmfrit mellem kl. 17-20 for at få mere nærvær i familien.
- ♥ Måske skal du være modig og udtrykke din hengivenhed og kærlighed lidt mere.
- ♥ Måske skal du indse, at der er noget i dit kærlighedsliv, der ikke fungerer og tage fat om det
- ♥ Måske skal du være sårbar og lade folk komme tættere på dig.
- ♥ Måske skal du skrue ned for ambitionerne omkring perfektionisme for at være til stede i livet med dine elskede mere.
- ♥ Måske....

Hvilken enkelt ting kan du ændre for at du hver dag lever lidt mere i overensstemmelse med det liv, du gerne vil se tilbage på som 80-årig?

.....

.....

.....

Spørgsmål nummer 2:

Hvordan fylder du din kærlighedsbeholder?

I virkeligheden har vi måske kun et ønske her i livet: At blive elsket for den vi er. Helt ubetinget.

Med ubetinget mener jeg uden krav, betingelser eller præstationer. Men blot for at være.

Faktum er, at de fleste af os savner mere kærlighed i vores liv og vi savner at blive set og hørt af de mennesker, der betyder allermost for os. De fleste af os længes efter mere intimitet og nærhed.

Hvis vi forestiller os, at vi bar på en indre kærlighedsbeholder, ville de fleste af os formentlig opleve at den var halvtom en stor del af tiden. Og at vi forventer at andre skal fylde den op.

Mange af os lever for at få andres anerkendelse og vi tror fejlagtigt at for at få kærlighed skal vi please eller opføre os på en bestemt måde.

Det er *betinget* kærlighed. Vi lader os begrænse. Til kun at være det, vi *tror* andre vil se. Det kan have de konsekvenser at vi bliver utro overfor os selv og det bliver nemmere at ty til stimulanser som alkohol, cigaretter, sport, mad, tv, sex, shopping, selvudvikling eller arbejde. Noget, der får os til at distancere os fra følelser. Noget vi kan flygte ind i. De fleste af os har en "drug of choice".

Risikoen er, at vi i sidste ende foragter vi os selv, vores manglende viljestyrke og evne til at gøre det, vi godt ved at rigtigt og sundt for os. Og så griber vi igen ud efter vores trøstende "drug".

Vi har svært ved at stole på ubetinget kærlighed fordi meget få af os har oplevet det. Vi har svært ved at give ubetinget kærlighed fordi de færreste af os har modtaget det. Vi har svært ved at elske hele os selv.

Mange døjer med lavt selvværd, der netop bunder i at vi ikke tror at vi er elskelige før vi præsterer, opfører os på en særlig måde eller ser ud på en særlig måde.

Så længe vi higer efter andres anerkendelse og er afhængige af at andre skal vise os kærlighed, sidder vi fast. Så længe vi er afhængige af at andre skal fylde os op med kærlighed, er vi ufrie.

For at befri dig fra afhængighed af andres anerkendelse, er det vigtigt at du:

- ♥ Viser dig selv anerkendelse
- ♥ Ved, hvad der gør at du føler sig elsket ,
- ♥ Ved hvordan du selv kan fylde dig selv med kærlighed.
Hvordan du fylder din kærlighedsbeholder.

Hvordan kunne du fylde din kærlighedsbeholder?

Kom blot med mange ideer. Tænk stort.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Du kan bruge nedenstående spørgsmål som guide:

Hvornår har du sidst følt dig elsket?

.....

.....

.....

Hvad skete der i situationen, der gjorde, at du følte dig elsket – og af hvem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hvad kunne du gøre selv for at opleve den følelse?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hvilken enkelt lille ting kunne du gøre hver dag for at føle dig elsket?

.....
.....
.....

Hvad kunne du bede om?

.....
.....
.....

Hvad har du brug for?

.....
.....
.....

Og fra hvem?

.....
.....
.....

Hvad vil det give dig?

.....
.....
.....

Vælg nu 3 af dine forslag og prioriter dem.

1.

.....

2.

.....

3.

.....

Sæt også dato på, hvornår du vil gøre dem. Uanset om det er at bede om noget, noget du gør for dig selv, noget du skal gøre hver dag eller noget du skal gøre én gang.

Hvilken én ting fra dit idékatalog vil gøre den allerstørste forskel i dit liv og din kærlighed?

.....

.....

.....

Hvornår vil du ændre dette?

.....

.....

.....

Husk på, at den måde du har levet livet på indtil nu har bragt dig hertil.

Hvis du vil have noget andet ud af livet, skal du vove at gøre noget nyt.

Spørgsmål nummer 3:

Hvordan ser din indre kritiker ud?

Vi går alle sammen rundt med små indre kritikere. Det er med til at styre dine valg, handlinger, tanker, samvittighed, hvem du ser, hvordan du opdrager dine børn og meget mere. Vi kan også kalde det den indre dommer.

Vi dømmes os selv når vi ikke synes at vi gør det godt nok. Vi dømmes os selv når vi føler at vi går på kompromis eller når vi skulle have gjort det anderledes.

Vi dømmes andre for præcis de samme ting. Vi skulle have været en bedre mor, far eller kæreste. Når vi ikke kan finde ud af at meditere og lade tankerne passere, dømmes vi os selv. Vi dømmes os selv når vi skammer os eller føler os små.

Vi dømmes os selv når vi dømmes i stedet for at være rummelige. Vi dømmes os selv for ikke at nå alt det vi gerne ville. Vi dømmes os selv for ikke at have den perfekte krop. Vi dømmes os selv for at være alt for meget eller alt for lidt.

Jeg beder dig tilgive dig selv. Vær rummelig med én person: dig selv.

Vær din egen bedste ven. Hvordan ville du imødekomme ham eller hende?

Jeg har brugt mange år af mit liv på at have indre dommere på det meste i mit liv.

Det er min indre dommer, der afgjorde hvad jeg læste videre som ung. Den var min indre dommer, der afgjorde at det var finere at læse på landbohøjskolen end at læse til korrespondent. Selvom jeg havde så let ved sprog at det sikkert havde været en leg.

I mange år har min indre dommer fortalt mig, at jeg først fortjener at nyde, når jeg har arbejdet rigtigt hårdt. Hvis tingene kommer nemt til mig, har jeg sikkert snydt.

Lige præcis den indre dommer har gjort at jeg i årevis knoklede bagdelen ud af bukserne uden at føle at jeg havde fortjent succes.

Og når noget var nemt, følte jeg slet ikke at det var "rigtig" succes. Jeg tillod ikke mig selv at nyde. Jeg skulle bare videre. Præstere mere.

I mit parforhold har jeg haft en indre dommer, der fortalte mig at jeg skulle være nem. Jeg havde taget et mønster med fra min barndom, hvor jeg fik ros og kærlighed for at være nem. Altså at jeg ikke skulle lave drama og være hysterisk. Men derimod opføre mig rationelt, fornuftigt og pakke mine egne frustrationer og vrede væk. For det var jo ikke så vigtigt. Den gode stemning var vigtig.

Det ironiske er jo, at når vi ikke er fri til også at være vrede, hysteriske, sårbare og følelsesladede, er der så meget vi undertrykker i os selv at det netop går ud over stemningen. Og os selv. Lose-lose situation.

Det var også min indre dommer, der lagde en dæmper på min seksualitet i 40 år. Faktisk så meget, at jeg helt afstod fra at have en seksualitet.

Alle disse domme har jeg taget med mig fra min fortid. Jeg lærte at vi skulle arbejde hårdt for at skabe et godt liv.

Hvad har du mon lært, du skulle være eller gøre for at være det "gode" menneske?

Meget af det vi dømmes os selv for, handler om hvordan vi er vokset op. Oplevelser, vi har haft i vores barndom og ungdom.

For at kunne arbejde med den indre kritiker, er der tre ting der er vigtige.

- ✓ At vi kan genkende den. Uden at vide hvad vi har med at gøre, kan vi ikke befri os fra den.
- ✓ Vid, at din indre kritiker vil dig det godt. Det er et overlevelsesinstinkt. Et instinkt, der sørger for at du ikke kommer til skade. En del af den overlevelses strategi du har udviklet i gennem din opvækst for at sikre at du blev elsket. Var en del af flokken. Det er primalhjernen, der er i gang her.
- ✓ At vi ikke skal ignorere den eller holde den nede. Vi kan bruge den indre kritiker konstruktivt til at forstå hvad vi selv har brug for. Det er bare en frygt. Når jeg fx oplever at min indre kritiker fortæller mig at noget er for svært eller at jeg ikke er god nok, kan jeg bruge det til at udfordre mig selv og mit mod.

Jeg kan også bruge det til at finde ud af, hvorfor en del af mig føler det sådan. Har jeg en gammel oplevelse med i bagagen, der har givet mig samme følelse. Når vi får afmystificeret vores frygt, er det nemmere at se den i øjnene.

Hvordan ser din indre kritiker ud?

Du kan bruge nedenstående spørgsmål som guide:

Hvad blev du dømt for som lille? Hvad var det du ikke måtte?

.....

.....

.....

.....

Hvad var den "gode" opførsel?

.....

.....

.....

Hvad har du ikke lyst til at andre tænker om dig? Meget kan de kalde dig, men du er i hvert fald ikke..... [indsæt selv]

.....

.....

.....

Hvad er det, du er bange for at blive opfattet som at være? Beskriv det i egenskaber. Fx sippet, dum, egoistisk, kedelig osv.

.....

.....

.....

Eller måske er noget du er du bange for ikke at være? Det kunne være rummelig, varm, kærlig, intelligent, moden, professionel osv.

.....

.....

.....

Hvor kommer det fra? Prøv at tænke tilbage på første gang, du havde den oplevelse eller følelse.

.....

.....

.....

Hvem er din indre kritiker? Måske er det din mor, din far eller måske din søster? Måske en helt anden?

.....
.....
.....

Tænk på en situation hvor du sidst mødte din indre kritiker.
Hvad sagde den til dig?

.....
.....
.....

Hvordan kan du bruge det konstruktivt?

.....
.....
.....

Opsummering:

Notér her dine vigtigste indsigter og dét du har lovet dig selv:

.....

.....

.....

.....

Hvad vil det give dig?

.....

.....

.....

.....

Hvad vil du være i blive i stand til?

.....

.....

.....

.....

Ekstra bonus til dig

Tak fordi du læser med. Min mission er at hjælpe mennesker til at opleve mere og dybere kærlighed her i livet. Der er nok til alle.

Kærligheden er et valg. Du skal blot tage det.

Det kan jeg hjælpe dig med. Uanset om du er i parforhold eller om du er single.

Gave nr. 1

Min første gave til dig er 15 minutters gratis telefonrådgivning. Skriv til mig på hello@christiane.nu. Så finder vi en tid.



Christiane Meulengracht

- specialist I bevidste kærlighedsforhold og din lyst

Gave nr. 2

Din 2. gave er en klækkelig rabat på e-kurset, der på to uger giver dig mere nærvær, bedre kommunikation, mere lyst og generelt mere glæde i dit kærlighedsliv. Slut med svigt og ensomhed. Med dårlig samvittighed og mis-kommunikation.

Jeg guider dig også igennem de fem kærlighedssprog – hvad de er, hvordan du bruger dem og hvor effektive de kan være når vi husker de to vigtigste pointer.

Du får 2 lydfiler og øvelser, der guider dig.

Dertil ekstra bonusser.

Du får tilmed kurset til under halv pris. [Læs meget mere om kurset lige her.](#)



Christiane Meulengracht

- specialist i bevidste kærlighedsforhold og din lyst

Vil du hjælpe mig med at sprede mine ord?

Kender du nogen, der kunne have glæde af mine indspark til at få mere glæde og kærlighed i livet?

Eller nogen, der vil have glæde af denne e-bog?

Af hensyn til mit arbejde og mine rettigheder, beder jeg dig om ikke at kopiere den, men derimod opfordre andre til at hente den helt kvit og frit på min hjemmeside, www.christiane.nu

♥ 1000 tak!

Jeg vil også vældig gerne høre fra dig, hvis du har feedback til denne e-bog. Jeg opdaterer den efter behov.

Kontakt:

Christiane Meulengracht

hello@christiane.nu

tlf. 61 700 777

Hvem er Christiane Meulengracht?



Jeg har speciale i kærlighed med vilje og din lyst

Og arbejder til daglig som parterapeut og kærligheds-coach 1:1.

Jeg holder foredrag og workshops om hvordan du kan gribe kærligheden og få mere af den. Både for singler, som savner at møde

hello@christiane.nu ♥ tlf. 61 700 777

28

der. Parterapeut & Coach

Copyright © Christiane Meulengracht. Kun til privat brug. Må ikke kopieres eller distribueres.

Christiane Meulengracht

- specialist i bevidste kærlighedsforhold og din lyst

The One og for par, som gerne vil booste deres kærlighedsforhold.

Jeg er livsglad, mor og kæreste.

- Certificeret life & businesscoach i 2006
- Uddannet konfliktmægler 2006
- Certificeret sexolog i 2014
- Certificeret Shadow facilitator i 2015
- Certificeret Stress-coach i 2015

Specialist i bevidste kærlighedsforhold og din lyst

Sexolog, parterapeut og foredragsholder.

- ♥ Grib kærligheden. Livet skal leves nu og kærligheden er det vigtigste.
- ♥ Når vi bliver fyldt med god energi i vores privatliv, og føler os elsket og støttet, er vi bedst muligt rustet til at modstå stress i vores øvrige livsområder.
- ♥ Få hjælp til at opbygge dit selvværd med redskaber, der støtter dig. Hver dag.
- ♥ Når vi lever uden frygt, skam og fordomme, kan vi føle os frie til at elske og leve et liv med mod til at kommunikere og vedkende os vores ærlige behov og lyster.
- ♥ Jeg hjælper dig til et intenst og rigt kærlighedsliv og stiller dig de spørgsmål, der får dig til at reflektere over hvordan du bedst kan leve det liv du ønsker.

Husk e-kurset som du stadig kan få fingrene i til halv pris!

[E-kursus: Kend dit kærlighedssprog og spot din kærestes. Få mere nærvær, bedre kommunikation og lyst. PLUS bomusser. Læs meget mere her>>>>](#)