

Elsker du egentlig-



eller gjentar du barndommen din?

For deg som vil forstå kjærlighetsmønstrene dine og skape en
kjærlighet som varer

Floriye Bergene

INNHOLD

Kjærlighetens speil	0 3
Barndommens avtrykk	0 4
Tilknytningsteori i praksis	0 5
Kjærlighetsmønstre du ikke visste du hadde	0 7
Selvsabotasje og selvverd	0 9
Hvordan heling starter innenfra	1 1
Veien videre – ekte kjærlighet, ekte deg	1 3
Konklusjon: Kjærlighet starter med deg	1 5
Bonus & neste steg	1 6



Kjærlighet handler ikke bare om hvem vi møter.
Det handler om hvem vi er når vi møter dem.
Mange tror at kjærlighet handler om flaks, timing
og kjemi. Men i realiteten bærer vi alle med oss en
indre mal – et "indre kart" – som bestemmer
hvordan vi navigerer relasjoner. Dette kartet
formes tidlig i livet, og hvis vi ikke blir bevisste på
det, gjentar vi de samme mønstrene – uansett
hvem vi møter.

Denne e-boken er ikke en hurtigløsning. Det er en
invitasjon til å forstå dine egne psykologiske
mønstre – slik at du kan begynne å leve og elske
mer bevisst.



Det startet ikke med din første kjæreste. Det startet med dine første relasjoner.

Barn trenger trygghet, speiling og emosjonell kontakt for å utvikle et sunt selvilde. Når vi ikke får dette konsekvent, begynner vi å forme overlevelsesstrategier: Vi tilpasser oss. Vi stenger av. Vi overpresterer. Eller vi søker intensitet i stedet for trygghet.

Disse strategiene blir ubevisste mønstre vi tar med oss inn i voksen kjærlighet. I psykologisk forstand kalles dette utvikling av tilknytningsstrategier – tidlige erfaringer lagres i nervesystemet som emosjonelle responsmønstre. Det er disse som senere kan aktiveres når vi føler oss avvist, ignorert eller altfor nær noen.



REFLEKSJON

1. Hvordan ble kjærlighet vist i din familie
2. Hvilke følelser var det (ikke) plass til?
3. Hvordan lærte du å få bekreftelse?

03 TILKNYTNINGSTEORI I PRAKSIS

Tilknytning handler om hvordan vi knytter oss til andre, og hvordan vi håndterer nærhet og avstand. Våre tilknytningsmønstre formes tidlig i livet, ofte gjennom våre erfaringer med foreldre eller omsorgspersoner, og påvirker hvordan vi senere forholder oss til partnere, venner og oss selv.

Vi snakker ofte om:

- **Trygg tilknytning:** Du føler deg komfortabel med både nærhet og selvstendighet. Du stoler på andre, setter grenser og uttrykker behov på en sunn måte.
- **Unngående tilknytning:** Du holder avstand og stoler mest på deg selv. Nærhet kan oppleves som truende, og du unngår ofte dype emosjonelle bånd.
- **Ambivalent tilknytning:** Du søker nærhet, men er redd for å bli avvist. Dette skaper uro, sjalusi og et konstant behov for bekreftelse.
- **Desorganisert tilknytning:** Du veksler mellom å søke og avvise nærhet. Ofte knyttet til tidligere traumer, og gir en opplevelse av kaos og utrygghet i relasjoner.

Disse stilene påvirker hvordan du kommuniserer, hva du frykter, og hvem du trekkes mot. Mange med utrygg tilknytning kjenner seg igjen i relasjoner preget av usikkerhet, overanalysering og redsel for å bli forlatt eller slukt. Tilknytning handler ikke bare om hva du føler – men hvordan du regulerer følelser i møte med andre. Heldigvis er tilknytning *plastisk* – det vil si at den kan endres gjennom nye erfaringer, terapi og selvrefleksjon.



Forstå mer om dette i bonusmaterialet



REFLEKSJON

1. Hva frykter du mest i kjærlichkeit?
2. Hvordan reagerer du når noen kommer for nært – eller trekker seg unna.
3. Hvem har du blitt i dine relasjoner?

KJÆRLIGHETSMØNSTR E DU IKKE VISSTE DU HADDE

04

Det finnes en grunn til at du alltid faller for den samme typen. Det er ikke tilfeldighet – det er mønster. Vi gjenskaper det som føles kjent. Ikke fordi det er trygt – men fordi det er kjent.

Derfor kan intensitet føles som kjærighet. Og derfor kan du avvise den som faktisk gir deg det du trenger. Psykologisk kaller vi dette for "repetition compulsion" – en ubevisst trang til å gjenta det som er uløst. Å identifisere disse mønstrene gir deg muligheten til å velge annerledes. Først når du ser hvordan du er med på å skape dine egne relasjonelle konflikter, kan du frigjøre deg fra dem.



Vanlige kjærlighetsmønstre er:

- Tiltrekning til det utilgjengelige
- Trangen til å "redde" andre
- Frykten for å bli avslørt når noen kommer for nær
- Behovet for å være den sterke eller den svake – aldri likestilt

♥ REFLEKSJON

1. Hva slags type tiltrekkes du av – og hvorfor?
2. Hva gjør du når noen viser deg ekte interesse?
3. Hvordan saboterer du kjærligheten uten å ville det?



05 SELVSABOTASJE OG SELVVERD

Kjærligheten vi mottar kan aldri bli større enn den vi er villige til å gi oss selv. Når vi har et lavt selvbilde, søker vi bekreftelse utenfra – og tiltrekker relasjoner som speiler vår egen usikkerhet. Eller vi overgir oss for raskt. Eller holder igjen av frykt. Vi saboterer kjærligheten – før den får en sjanse. Dette henger tett sammen med begreper som "selvmedfølelse" og "kognitiv dissonans". Når du handler imot dine verdier for å bli elsket, oppstår en indre konflikt – og denne kan føre til emosjonell ustabilitet og distansering. Et sterkt selvverd betyr å kunne sette grenser og være i kontakt med egne behov – selv når det koster.





REFLEKSJON

1. Hva sier din indre dialog om deg?
2. Hvilke behov ignorerer du for å bli likt?
3. Hva frykter du mest: Å bli valgt, eller å bli avvist?
4. **Selvverd i praksis** Lag en «indre stemme»-logg i én uke. Skriv ned noen av de vanligste tankene du har om deg selv i løpet av dagen – spesielt i møte med andre. Spør deg selv:
 - Høres dette ut som støtte eller kritikk?
 - Ville jeg sagt dette til en venn?Målet er å gjenkjenne mønstrene i din indre dialog.
5. **Speiløvelse med affirmasjoner** (2 min daglig). Still deg foran speilet, se deg selv i øynene og si høyt:
 - «Jeg er verdt kjærighet – også når jeg er sårbar.»
 - «Jeg setter grenser fordi jeg respekterer meg selv.»Gjør dette hver dag i 7 dager og skriv ned hvordan det føles – både det som er vanskelig og det som føles godt.



H V O R D A N H E L I N G S T A R T E R I N N E N F R A

06



Du kan ikke endre fortiden. Men du kan møte deg selv med en ny forståelse. Heling handler ikke om å bli perfekt – men om å møte deg selv med ærlighet og varme. Når du forstår hvorfor du gjør som du gjør, kan du velge annerledes. Du kan lære å regulere følelser, sette grenser, kommunisere tydelig og åpne deg for kjærlighet som bygger – ikke bryter deg ned.

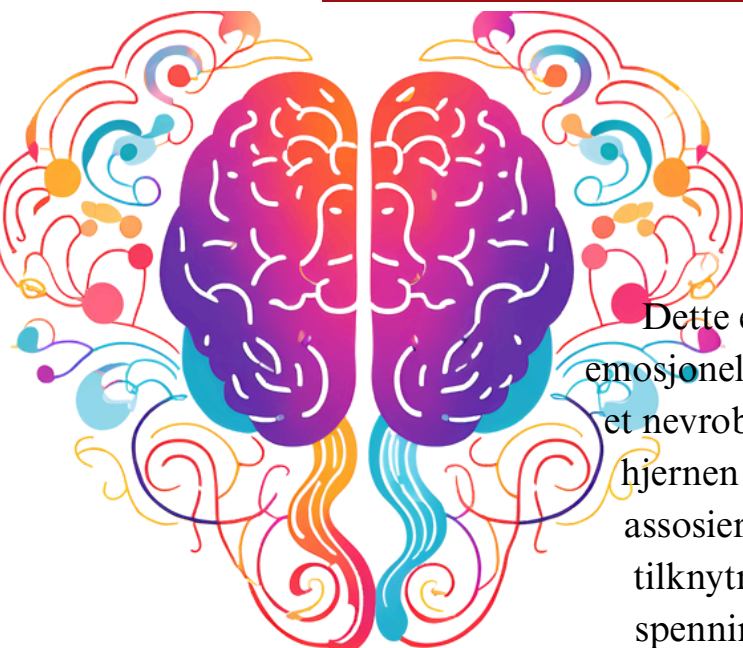
Dette innebærer å styrke din emosjonelle selvregulering – en ferdighet som kan trenes gjennom terapi, pusteteknikker, mindfulness og refleksjon. Med tiden kan du lære deg å romme ubehaget, i stedet for å unngå det. Når du slutter å forlate deg selv, slutter du også å tåle at andre gjør det.



Forgive
Yourself

REFLEKSJON

1. Hva trenger du å tilgi deg selv for?
2. Hvilke nye grenser ønsker du å sette?
3. Hvordan kan du begynne å trygge deg selv – i stedet for å vente på at andre skal gjøre det?



Du trenger ikke et nytt menneske. Du trenger å bli et trygt sted for deg selv først. Når du blir bevisst på dine mønstre og din egenverdi, endrer du også hvem du tiltrekker – og hva du aksepterer. Du slutter å jakte på det som bare gir kortvarig rus. Du begynner å skape kjærlighet som varer.

Dette er ikke bare et emosjonelt skifte, men også et nevrobiologisk skifte – hjernen din begynner å assosiere trygghet med tilknytning, ikke bare spenning. Det skaper grunnlaget for tilknytning som føles god over tid, og som gjør deg mer resilient i møte med livets opp- og nedturer. Ekte kjærlighet er ikke perfekt – den er ærlig, modig og bygget på gjensidig ansvar.

♥ REFLEKSJON

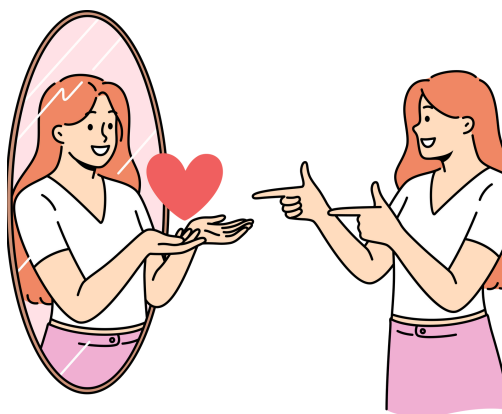
1. Hva tar du med deg fra denne e-boken?
2. Hva vil du gjøre annerledes i kjærlichkeit fremover?



KONKLUSJON: KJÆRLIGHET STARTER MED DEG

08

Du har nå fått innsikt i hvordan barndommens spor, tilknytning og selvbilde påvirker kjærlighetslivet ditt – kanskje mer enn du var klar over. Det du har lest, er ikke bare teori. Det er et spill. Og det speilet peker innover – ikke utover.



Kjærlighet handler ikke bare om hvem du møter – men om hva du gjentar, og hvem du velger å være i møte med andre. Når du forstår dine mønstre, reaksjoner og indre behov, tar du tilbake styringen. Du blir mer bevisst, tydeligere og tryggere – og relasjonene dine endrer seg deretter. Det starter ikke med å finne den rette, men med å bli en tryggere versjon av deg selv. Kjærligheten du søker på utsiden, må først finnes på innsiden.

Tilknytningsstilen din påvirker hvordan du gir og mottar kjærlighet. Å forstå din stil gir deg nøkkelen til å skape relasjoner med mer trygghet, åpenhet og balanse. Bruk refleksjonene under til å kartlegge hvor du står:

Trygg tilknytning

- Jeg føler meg som regel trygg i nære relasjoner.
- Jeg har tillit til andre, men også til meg selv.
- Jeg klarer å vise både nærhet og egne grenser.
- Jeg frykter ikke at partneren min skal forlate meg.
- Jeg kommuniserer åpent om følelser og behov.

Flest her? Du har sannsynligvis en trygg tilknytningsstil. Du tåler både nærhet og avstand, og har et sunt forhold til deg selv og andre.

Ambivalent tilknytning (engstelig)

- Jeg bekymrer meg ofte for om jeg er elsket nok.
- Jeg overtenker meldinger, signaler og avvisning.
- Jeg kan bli veldig avhengig av bekreftelse.
- Jeg føler meg ofte for mye – eller for lite.
- Jeg har lett for å bli urolig hvis partneren trekker seg unna.

Flest her? Du kan ha en ambivalent tilknytning. Du lengter etter kjærlighet, men frykter samtidig å bli forlatt.

Unngående tilknytning

- Jeg liker å være selvstendig og trenger mye rom.
- Jeg føler meg fort kvælt i nære relasjoner.
- Jeg stoler mer på meg selv enn på andre.
- Jeg synes det er vanskelig å vise sårbarhet.
- Jeg holder ofte igjen – selv om jeg er glad i noen.

Flest her? Du har kanskje en unngående tilknytning. Du beskytter deg ved å trekke deg tilbake eller holde distanse.

Desorganisert tilknytning

- Jeg vil ha nærhet – men blir også redd av det.
- Jeg føler meg ofte forvirret i relasjoner.
- Jeg kan veksle mellom å søke kontakt og trekke meg unna.
- Jeg har ofte kjent på kaos, utrygghet eller mistillit i kjærlighet.
- Jeg vet ikke alltid hvordan jeg skal stole på noen.

Flest her? Du kan ha desorganisert tilknytning. Det er ofte et resultat av opplevelser med ustabil eller skremmende omsorg i oppveksten. Du vil ha kjærlighet, men den føles ikke trygg.

Hva betyr det?

Du er ikke låst i én stil. Tilknytningsmønstre kan endres gjennom bevissthet, trygge relasjoner og indre arbeid. Mange har også blandingsformer.

Denne quizen er ikke en diagnose – men en bevisstgjøring. Når du vet hvordan du reagerer i kjærlighet, kan du begynne å forstå hvorfor – og velge annerledes.

OPPGAVER:

- Skriv et brev til deg selv som barn – hva trengte du å høre da?
- Lag en liste over hva kjærlighet IKKE er for deg – og hva den faktisk er.
- Skriv ned én ting du vil gjøre annerledes i neste relasjon.

N E S T E S T E G

Hvis du ønsker å gå dypere, tilbyr jeg terapeutisk coaching og kurs der du får hjelp til å forstå dine mønstre, styrke selvfølelsen og skape kjærlighet som faktisk varer.

 Kontakt meg gjerne på
florije@teracoach.no eller mobil: 90252473 for
å starte reisen fra innsiden og ut.

www..teracoach.no

Florije 