

FRA KAOS TIL KLARHET

Workbook for kropp, behov, retning
og Business i Flyt

En steg-for-steg workbook for deg som kjenner at kroppen har stoppet,
livet føles uklart, eller du lengter etter mer ro, retning og en måte å
leve, velge og skape på som kjennes sann for deg.

Av Laila
BUSINESS I FLYT





FORORD

Denne arbeidsboken starter ikke med at du skal prestere mer, forstå alt eller finne hele svaret på livet ditt.

Den starter med deg.

Arbeidsboken er laget for å brukes sammen med botene i ***Fra Kaos til Klarhet-universet***. Du kan jobbe deg gjennom den del for del og bruke boten som støtte underveis. Hvert kapittel åpner et tema du kan utforske dypere gjennom refleksjon og samtale.

Når kroppen er sliten, overveldet eller i alarm, er det ikke alltid mer analyse, flere planer eller større mål som hjelper først. Noen ganger trenger kroppen å bli møtt. Noen ganger trenger du å forstå hva som faktisk skjer inni deg.

Og noen ganger starter klarhet med ett lite behov, ett lite ja og ett lite neste steg.

Denne arbeidsboken er en del av en større reise tilbake til deg selv. Om du ønsker å utforske videre, finner du de andre delene av reisen på nettsiden:

[Fra kaos til Klarhet](#)

Din reise

- ☐ Fra Kaos til Klarhet
- ☐ Selvforståelse gjennom design
- ☒ **Relasjoner gjennom design** *(du er her)*
- ☐ Livsoppgave gjennom design *(når du er klar)*
- ☐ Business i flyt gjennom design



INNHold

DEL 6 — NÆRE RELASJONER, GRENSER OG TRIGGERE

Brukes sammen med: Relasjon gjennom design-boten

DEL 6A — MEG I NÆRE RELASJONER

- 6.1 Relasjoner som speil, ikke fasit
- 6.2 Når nære relasjoner påvirker kroppen
- 6.3 Hva skjer i meg i relasjon?
- 6.4 Når du mister deg selv i møte med dem du elsker
- 6.5 Overtilpasning, skyld og dårlig samvittighet
- 6.6 Grenser som kjærlighet og kroppslig trygghet
- 6.7 Triggere: hva blir aktivert i meg?
- 6.8 Hva trenger jeg i nære relasjoner?

DEL 6B — Å FORSTÅ DEN ANDRE

- 6.9 Å forstå den andre bedre
- 6.10 Når to design møtes
- 6.11 Kretsløp i relasjon
- 6.12 Kanaler mellom dere
- 6.13 Parforhold: trygghet, behov og mønstre
- 6.14 Foreldre og barn: kontakt, ansvar og grenser
- 6.15 Familie, roller og gamle mønstre

DEL 6C — HVA RELASJONEN TRENGER NÅ

- 6.14 Hva trenger relasjonen nå?

6.15 Øvelse: Hvor mister jeg meg selv?

6.16 Øvelse: Min grense-setning

6.17 Refleksjon: Hvordan kan jeg være mer meg i relasjon?

6.18 Ta med inn i relasjons-boten



DEL 6 — NÆRE RELASJONER, GRENSER OG TRIGGERE

Brukes sammen med: [Relasjon gjennom design-boten](#)

For å bruke denne delen kan det være fint å ha både ditt eget design og designet til personen du ønsker å forstå bedre foran deg.

Du kan hente kartene her:

<https://www.lailabaro.com/hent-ditt-human-design-kart>

Hvis du vil hente ett kart per person, velger du **Tradisjonell** under Velg type kart.

Hvis du ønsker å se dynamikken mellom dere i et sammenlagt kart, velger du **HD Relasjon** under Velg type kart.

Relasjoner kan vekke det dypeste i oss.

De kan gi trygghet, nærhet og kjærlighet — men de kan også vise oss mønstre, sårbarhet, behov, triggere og steder hvor vi lett mister kontakten med oss selv.

Når vi ser relasjoner gjennom Human Design, handler det ikke om å plassere noen i en boks eller forklare bort det som er vanskelig.

Det handler om å forstå hverandre bedre.

Designet kan vise hvorfor to mennesker fungerer ulikt, tar valg på ulike måter, trenger ulik mengde tid, rom, nærhet, frihet, trygghet eller bekreftelse.

Det kan hjelpe oss å se at det som ofte oppleves som motstand, avvisning, kontroll, avstand eller misforståelser, noen ganger også handler om ulike energier, ulike behov og ulike måter å være i verden på.

Denne delen kan brukes for å forstå:

- parforhold
- samboerskap
- ekteskap
- dating
- vennskap
- samarbeid
- foreldre og barn
- familie og nære relasjoner

Målet er ikke å finne ut hvem som har rett eller feil.

Målet er å skape mer respekt, tålmodighet og forståelse.

Når vi forstår oss selv bedre i relasjon, kan vi lettere se hva vi trenger, hva vi reagerer på, hva vi tar ansvar for som kanskje ikke er vårt, og hva vi trenger å kommunisere tydeligere.

Og når vi forstår den andre bedre, kan det bli lettere å møte ulikheter med mer varme, mer ærlighet og mindre kamp.

Denne delen er laget for å hjelpe deg å se relasjonen klarere — ett lag av gangen.



DEL 6A — MEG I NÆRE RELASJONER

Før vi kan forstå relasjonen, må vi først forstå hva som skjer i deg.

Nære relasjoner kan berøre kroppen på en helt annen måte enn relasjoner på avstand. Det er ofte sammen med dem vi elsker, bor med, er barn av, er forelder til eller har vært tett knyttet til, at de dypeste mønstrene våre blir synlige.

Her kan du begynne å se hva som skjer i deg når du kommer nær andre.

Hva du tar inn.

Hva du tilpasser deg.

Hva du lengter etter.

Hva du reagerer på.

Hva du trenger.

Og hvor du kanskje mister litt kontakt med deg selv for å bevare kontakt med noen andre.

Denne delen handler ikke om å skylde på deg selv eller analysere alt du gjør.

Den handler om å møte deg selv med mer ærlighet, varme og forståelse — slik at du kan begynne å kjenne forskjell på hva som er ditt, hva som er andres, og hva kroppen din prøver å vise deg i relasjon.

Du trenger ikke finne alle svarene nå.

Bare begynn med å lytte til hva som skjer i deg.



6.1 RELASJONER SOM SPEIL, IKKE FASIT

Relasjoner kan vise oss sider av oss selv som vi ikke alltid får øye på alene.

I møte med andre kan vi merke hva vi lengter etter, hva vi beskytter, hva vi tilpasser oss, hva vi reagerer på, og hva kroppen vår prøver å fortelle oss.

Men relasjonen er ikke en fasit på hvem du er.

Det som skjer mellom deg og et annet menneske, handler ikke bare om deg. Det handler også om den andre, om dynamikken mellom dere, om gamle mønstre, om behov, grenser, trygghet og hvordan dere påvirker hverandre.

Når vi ser relasjoner gjennom design, kan vi begynne å forstå mer av hvorfor vi reagerer ulikt, trenger ulike ting, kommuniserer forskjellig og noen ganger misforstår hverandre.

Dette handler ikke om å finne hvem som har rett.

Det handler om å se tydeligere hva som faktisk skjer.

Du kan bruke denne delen for én relasjon, eller for flere nære relasjoner.

Det kan være partner, barn, forelder, familiemedlem eller en annen person du ønsker å forstå bedre.

Hvis du ønsker å utforske flere personer, for eksempel flere barn, fyller du inn ett skjema per person.

All design informasjon du deler her, kan tas med videre inn i relasjons-boten og brukes i resten av kapittelet.

HUSK Å LAGRE CHATSAMTALEN SÅ BOTEN HUSKER INFOEN DU LEGGER INN

TA MED INN I BOTEN:

Her er design informasjonen for meg og den/de personene jeg ønsker å forstå bedre.

Bruk all informasjonen jeg deler her som grunnlag videre i dette kapittelet.

Hvis jeg har delt design informasjon om flere personer, hjelp meg å forstå én relasjon av gangen, og spør meg hvilken person jeg vil starte med.

Hjelp meg å forstå relasjoner som speil, ikke fasit.

FYLL INN DESIGNET TIL BEGGE PERSONER

Kopier Skjemaet under inn i boten, for så å gå inn og kopiere elementene fra kartene, fyll inn

Har du flere personer du ønsker å utforske deg med, bare gjenta prosedyren, men gjerne navngi de så boten klarer å skille personene.

Her er designet til begge personene jeg ønsker å forstå bedre:

Deg (gjærne navngi):

Navn/rolle: _____

Type: _____

Strategi: _____

Autoritet: _____

Signatur: _____

Skyggemønster: _____

Profil: _____

Definisjon: _____

Definerte sentre: _____

Udefinerte sentre: _____

Åpne sentre: _____

Kanaler: _____

Porter: _____

Inkarnasjonskors: _____

Variabler/piler:

Øverste venstre pil peker mot: _____

Nederste venstre pil peker mot: _____

Øverste høyre pil peker mot: _____

Nederste høyre pil peker mot: _____

Den andre (gjørne navngi):

Navn/rolle: _____

Type: _____

Strategi: _____

Autoritet: _____

Signatur: _____

Skyggemønster: _____

Profil: _____

Definisjon: _____

Definerte sentre: _____

Udefinerte/åpne sentre: _____

Kanaler: _____

Porter: _____

Inkarnasjonskors: _____

Variabler/piler:

Øverste venstre pil peker mot: _____

Nederste venstre pil peker mot: _____

Øverste høyre pil peker mot: _____

Nederste høyre pil peker mot: _____

LIM INN SVARET FRA BOTEN HER:

TA MED TILBAKE I ARBEIDSBOKEN:

Dette forstår jeg nå om relasjoner som speil:

Dette kjenner jeg igjen i mine nære relasjoner:

Dette kan hjelpe meg å møte meg selv og den andre med mer forståelse:

Det viktigste jeg forstår nå er:

NOTATER / DET JEG OPPDAGET:



6.2 NÅR NÆRE RELASJONER PÅVIRKER KROPPEN

Energi, åpne sentre og det vi tar inn fra andre

Nære relasjoner kan påvirke kroppen sterkt.

Når vi er tett på mennesker vi elsker, bor med, har ansvar for eller er følelsesmessig knyttet til, kan vi lettere ta inn stemninger, forventninger, uro, press, følelser eller behov som ikke alltid er våre egne.

I Human Design kan åpne og udefinerte sentre vise hvor vi er mer mottakelige, tar inn og forsterker andres energi.

Det kan være steder hvor vi kjenner mer press, mer ansvar, mer uro, mer følelser, mer behov for å prestere, forklare, fikse, tilpasse oss eller holde alt sammen.

Når vi ser på de åpne og udefinerte sentrene hos begge personer, kan det bli lettere å forstå hvor hver av oss tar inn energi, hvor vi påvirker hverandre, og hva som kan forveksles med vårt eget.

Dette kan være kroppens måte å vise hvor vi blir påvirket — og hvor vi trenger mer rom til å kjenne forskjell på mitt, ditt og vårt.

Hvis du allerede har delt åpne og udefinerte sentre i starten av kapitlet, trenger du ikke fylle inn dette på nytt.

TA MED INN I BOTEN:

Bruk design informasjonen jeg allerede har delt om oss.

Hjelp meg å forstå hvordan nære relasjoner kan påvirke kroppen vår gjennom designet vårt.

Se på:

våre åpne og udefinerte sentre

- hvor hver av oss lett tar inn energi fra den andre
- hva vi kan forveksle med vårt eget
- hvordan dette kan vise seg i nære relasjoner
- hva kroppen kan prøve å vise oss
- hvordan vi kan skille mellom mitt, ditt og vårt med mer forståelse

LIM INN SVARET FRA BOTEN HER:

TA MED TILBAKE I ARBEIDSBOKEN:

Dette forstår jeg nå om hvordan nære relasjoner påvirker kroppen min:

Dette kjenner jeg igjen at jeg lett tar inn fra andre:

Dette kan hjelpe meg å skille mitt fra andres:

Det viktigste jeg forstår nå er:

NOTATER / DET JEG OPPDAGET:



6.3 HVA SKJER I MEG I EN RELASJON

Mine mønstre, triggere, behov og reaksjoner

Nære relasjoner kan aktivere mye i oss.

Noen ganger merker vi det som uro i kroppen, sterke følelser, behov for å trekke oss unna, behov for å forklare oss, fikse stemningen, bli forstått, bli valgt eller få bekreftelse.

Dette kan handle om gamle mønstre, tidligere erfaringer, åpne og udefinerte sentre, behov for trygghet, eller steder hvor vi lett mister kontakten med oss selv.

Når du begynner å legge merke til hva som skjer i deg, kan det bli lettere å forstå reaksjonene dine uten å dømme dem.

TA MED INN I BOTEN:

Bruk designinformasjonen jeg allerede har delt om oss.

Hjelp meg å forstå hva som skjer i meg i nære relasjoner.

Se gjerne på:

- mine mønstre
- mine triggere
- mine behov
- mine reaksjoner
- hva som kan være mitt
- hva som kan være den andres
- hva som kan handle om dynamikken mellom oss
- hvordan jeg kan møte dette med mer respekt, tålmodighet og forståelse"

LIM INN SVARET FRA BOTEN HER:

TA MED TILBAKE I ARBEIDSBOKEN:

Dette forstår jeg nå om hva som skjer i meg i relasjon:

Dette kjenner jeg igjen i mine nære relasjoner:

Dette kan hjelpe meg å møte meg selv og den andre med mer forståelse:

Det viktigste jeg forstår nå er:

NOTATER / DET JEG OPPDAGET:



6.4 NÅR DU MISTER DEG SELV I MØTE MED DEM DU ELSKEER

Noen ganger mister vi ikke oss selv fordi vi ikke vet hvem vi er.

Vi mister oss selv fordi vi elsker, bryr oss, vil bevare kontakt, unngå konflikt eller holde relasjonen trygg.

I nære relasjoner kan det være lett å kjenne mer på den andres behov, stemning, forventninger eller reaksjoner enn på våre egne.

Vi kan begynne å tilpasse oss litt for mye, tie litt for ofte, forklare litt for lenge, bære litt for tungt eller si ja når kroppen egentlig sier nei.

Dette handler ikke om å gjøre kjærlighet feil.

Det handler om å se hvor du kanskje forlater deg selv for å holde fast i noen andre.

TA MED INN I BOTEN:

Bruk designinformasjonen jeg allerede har delt om oss.

Hjelp meg å forstå hvor jeg kan miste meg selv i møte med mennesker jeg elsker.

Se gjerne på:

- hvor jeg lett tilpasser meg
- hvor jeg kan overta ansvar som ikke er mitt
- hvor jeg kan holde igjen egne behov
- hvor jeg kan bli redd for avstand, konflikt eller skuffelse
- hva i designet mitt kan forklare dette
- hvordan jeg kan komme tilbake til meg selv uten å lukke hjertet"

LIM INN SVARET FRA BOTEN HER:

TA MED TILBAKE I ARBEIDSBOKEN:

Dette ser jeg at jeg gjør når jeg mister meg selv:

Dette prøver jeg kanskje å beskytte eller bevare:

Dette behovet i meg trenger mer plass:

Dette kan hjelpe meg å komme tilbake til meg selv:

NOTATER / DET JEG OPPDAGET:



6.5 OVERTILPASNING, SKYLD OG DÅRLIG SAMVITTIGHET

Overtilpasning kan skje når vi prøver å bevare ro, kontakt eller trygghet ved å gå

bort fra oss selv.

Det kan se ut som å si ja når kroppen sier nei, ta ansvar for andres følelser, forklare seg for mye, dempe egne behov eller kjenne skyld når man setter en grense.

Skyld og dårlig samvittighet kan noen ganger dukke opp når du begynner å gjøre noe annerledes enn du pleier.

Noen ganger viser det bare at du øver på å velge deg selv på en ny måte.

TA MED INN I BOTEN:

Bruk designinformasjonen jeg allerede har delt om oss.

Hjelp meg å forstå overtilpasning, skyld og dårlig samvittighet i mine nære relasjoner.

Se gjerne på:

- hvor jeg kan tilpasse meg for mye
- hvor jeg kan ta ansvar for andres følelser
- hvor jeg kan kjenne skyld når jeg velger meg selv
- hva i designet mitt kan forklare dette
- hva som kan hjelpe meg å sette grenser med mer ro og trygghet

LIM INN SVARET FRA BOTEN HER:

TA MED TILBAKE I ARBEIDSBOKEN:

Dette ser jeg at jeg overtilpasser meg i:

Dette får jeg ofte dårlig samvittighet for:

Dette kan egentlig være et tegn på at jeg øver på noe nytt:

Dette kan hjelpe meg å velge meg selv med mer ro:

NOTATER / DET JEG OPPDAGET:



6.6 GRENSER SOM KJÆRLIGHET OG KROPPSLIG TRYGGHET

Grenser handler ikke bare om avstand.

Grenser kan også være en måte å skape trygghet, ærlighet og mer ekte kontakt på.

I nære relasjoner kan grenser hjelpe kroppen å slappe mer av, fordi du ikke hele tiden trenger å tilpasse deg, forklare deg, bære alt eller gå på akkord med det du kjenner.

En grense kan være et nei.

Men den kan også være et behov, en pause, en ærlig setning, mer tid, mer rom eller en tydeligere måte å ta vare på deg selv i relasjonen.

Grenser handler ikke om å lukke hjertet.

De kan hjelpe deg å bli værende i kontakt uten å forlate deg selv.

TA MED INN I BOTEN:

Bruk designinformasjonen jeg allerede har delt om oss.

Hjelp meg å forstå grenser som kjærlighet og kroppslig trygghet i mine nære relasjoner.

Se gjerne på:

- hvor jeg trenger tydeligere grenser
- hvor kroppen min kan trenge mer ro og trygghet
- hvor jeg kan si nei uten å lukke hjertet
- hva i designet mitt kan støtte meg i å kjenne grensene mine
- hvordan jeg kan uttrykke grenser på en varm, tydelig og ærlig måte”

LIM INN SVARET FRA BOTEN HER:

TA MED TILBAKE I ARBEIDSBOKEN:

Dette forstår jeg nå om grenser som trygghet:

Dette kjenner jeg at kroppen min trenger mer av:

Dette er en grense jeg kan øve på å uttrykke:

Slik kan jeg si det på en varm og tydelig måte:

NOTATER / DET JEG OPPDAGET:



6.7 TRIGGERE: HVA BLIR AKTIVERT I MEG?

Triggere kan vise oss hvor noe i oss blir berørt.

Det kan være en følelse, en kroppslig reaksjon, et gammelt mønster, et behov, en frykt eller et sted hvor vi raskt går i forsvar, trekker oss unna, forklarer oss, blir stille, blir sterke eller prøver å få kontroll.

I nære relasjoner kan triggerer ofte bli ekstra tydelige, fordi relasjonen betyr noe for oss.

Det handler om å forstå hva reaksjonen prøver å vise deg, før du prøver å endre den.

Det handler om å forstå hva som blir aktivert, og hva du egentlig kan trenge i øyeblikket.

TA MED INN I BOTEN:

Bruk designinformasjonen jeg allerede har delt om oss.

Hjelp meg å forstå hva som blir aktivert i meg når jeg blir trigget i nære relasjoner.

Se gjerne på:

- hvilke mønstre som kan bli aktivert
- hvilke behov som kan ligge under reaksjonen
- hva jeg kan prøve å beskytte
- hva i designet mitt kan forklare dette
- hvordan jeg kan møte triggeren med mer ro, ærlighet og forståelse"

LIM INN SVARET FRA BOTEN HER:

TA MED TILBAKE I ARBEIDSBOKEN:

Dette ser jeg ofte trigger meg:

Dette skjer i kroppen min når jeg blir trigget:

Dette behovet kan ligge under reaksjonen:

Dette kan hjelpe meg å møte triggeren med mer ro:

NOTATER / DET JEG OPPDAGET:



6.8 HVA TRENGER JEG I NÆRE RELASJONER

Når vi står i nære relasjoner, kan det være lett å kjenne mye på hva den andre trenger.

Men dine behov er også en del av relasjonen.

Det du trenger for å kjenne trygghet, ro, nærhet, frihet, ærlighet, tid, rom eller tydelighet, er viktig informasjon.

Noen behov handler om kroppen.

Noen handler om kommunikasjon.

Noen handler om grenser.

Noen handler om å bli møtt, sett eller forstått på en måte som gjør at du kan være mer deg.

Når du forstår behovene dine bedre, kan det bli lettere å uttrykke dem uten å måtte forklare, forsvare eller gjøre dem mindre.

TA MED INN I BOTEN:

Bruk designinformasjonen jeg allerede har delt om oss.

Hjelp meg å forstå hva jeg trenger i nære relasjoner.

Se gjerne på:

- hva jeg trenger for å kjenne meg trygg
- hva jeg trenger for å være mer meg
- hva kroppen og energien min trenger
- hva jeg trenger i kommunikasjon
- hva jeg trenger av rom, nærhet, tid, frihet eller tydelighet
- hvordan jeg kan uttrykke behovene mine på en varm og ærlig måte

LIM INN SVARET FRA BOTEN HER:

TA MED TILBAKE I ARBEIDSBOKEN:

Dette trenger jeg for å kjenne meg trygg i nære relasjoner:

Dette trenger jeg for å være mer meg:

Dette trenger kroppen og energien min mer av:

Dette kan jeg øve på å uttrykke tydeligere:

NOTATER / DET JEG OPPDAGET:



DEL 6B — Å FORSTÅ DEN ANDRE

Når du har begynt å se hva som skjer i deg, kan du begynne å se den andre med litt mer rom.

Ikke for å forklare bort det som er vanskelig.

Ikke for å gjøre deg selv mindre.

Men for å forstå at dere kanskje fungerer forskjellig, trenger ulike ting og reagerer ut fra ulike mønstre.

Gjennom designet kan vi se mer av hvordan den andre tar inn energi, tar valg, søker trygghet, kommuniserer, trekker seg unna, kommer nær, trenger tid, trenger frihet eller trenger bekreftelse.

Dette kan skape mer respekt, tålmodighet og forståelse.

Når vi forstår den andre bedre, kan vi lettere skille mellom:

- det som faktisk handler om meg
- det som handler om den andre
- det som handler om dynamikken mellom oss

Denne delen handler om å se den andre tydeligere — uten å miste deg selv.



6.9 Å FORSTÅ DEN ANDRE BEDRE

type, strategi, autoritet, profil, definisjon

Når vi står tett på et annet menneske, kan det være lett å tolke den andre gjennom våre egne behov, reaksjoner og forventninger.

Vi kan tro at den andre burde forstå, svare, velge, reagere eller vise kjærlighet på samme måte som oss.

Men designet kan vise at den andre kanskje fungerer på en helt annen måte.

Kanskje tar de valg annerledes.

Kanskje trenger de mer tid.

Kanskje trenger de mer frihet, mer trygghet, mer ro eller mer tydelighet.

Kanskje uttrykker de omsorg på en måte du ikke alltid har gjenkjent som omsorg.

Å forstå den andre bedre betyr ikke at du skal tåle alt, forklare bort alt eller miste deg selv.

Det betyr at du kan begynne å se mennesket foran deg med mer klarhet, respekt og ærlighet.

TA MED INN I BOTEN:

Bruk designinformasjonen jeg allerede har delt om oss.

Hjelp meg å forstå den andre personen bedre gjennom designet deres.

Se gjerne på:

- energitype, strategi og autoritet
- signatur og skyggemønster
- profil og definisjon
- definerte, udefinerte og åpne sentre

- kanaler og porter
- inkarnasjonskors
- variabler/piler
- hva denne personen kan trenge for å kjenne seg trygg, fri, sett eller forstått
- hvordan jeg kan møte denne personen med mer respekt, tålmodighet og forståelse"

LIM INN SVARET FRA BOTEN HER:

TA MED TILBAKE I ARBEIDSBOKEN:

Dette forstår jeg nå om den andre:

Dette kan den andre trenge mer av:

Dette har jeg kanskje tolket gjennom mine egne behov:

Dette kan hjelpe meg å møte den andre med mer forståelse:

NOTATER / DET JEG OPPDAGET:



6.10 NÅR TO DESIGN MØTES

helheten mellom dere

Når to design møtes, oppstår det en egen dynamikk mellom dere.

Det handler ikke bare om hvem du er, eller hvem den andre er hver for dere.

Det handler også om hva som skjer i møtepunktet mellom dere.

Noen steder kan dere skape ro, trygghet, flyt og gjenkjennelse.

Andre steder kan dere aktivere hverandre, trigge hverandre, misforstå hverandre eller forsterke mønstre som allerede finnes i dere begge.

Når vi ser på helheten mellom to design, kan vi begynne å forstå mer av:

- hvor dere ligner hverandre
- hvor dere er ulike
- hvor dere utfyller hverandre
- hvor dere kan skape press eller friksjon
- hvor dere kan støtte hverandre
- hva relasjonen naturlig aktiverer i dere begge

Det handler ikke om å finne ut om relasjonen er riktig eller feil.

Det handler om å se dynamikken tydeligere, slik at dere kan møte hverandre med mer ærlighet, respekt og forståelse.

TA MED INN I BOTEN:

Bruk designinformasjonen jeg allerede har delt om oss.

Hjelp meg å forstå helheten når våre to design møtes.

Se gjerne på:

- hvor vi ligner hverandre
- hvor vi er ulike
- hvor vi utfyller hverandre
- hvor vi kan trigge eller aktivere hverandre
- hvor vi kan skape press, misforståelser eller friksjon
- hvor vi kan støtte hverandre
- hva relasjonen naturlig aktiverer i oss begge"

LIM INN SVARET FRA BOTEN HER:

TA MED TILBAKE I ARBEIDSBOKEN:

Dette forstår jeg nå om dynamikken mellom oss:

Dette ser jeg at vi har til felles:

Dette ser jeg at vi gjør ulikt:

Dette kan hjelpe oss å møte hverandre med mer forståelse:

NOTATER / DET JEG OPPDAGET:



6.II KRETSLØP I RELASJON

Kretsløpene kan vise hvilke større temaer, verdier og retninger som blir aktive i relasjonen.

De kan si noe om hvordan energien deres beveger seg mellom dere, og hvilke temaer dere naturlig kan forsterke hos hverandre.

Noen kretsløp handler mer om individualitet, frihet, retning og det å gå sin egen vei.

Noen handler mer om fellesskap, tilhørighet, omsorg, ansvar og nære bånd.

Andre handler mer om erfaring, læring, logikk, utvikling og det å forstå hva som fungerer over tid.

Når vi ser på kretsløp i relasjon, kan det bli lettere å forstå hvorfor dere trekkes mot visse temaer, hvorfor noe kjennes viktig for den ene eller begge, og hvor dere kan støtte eller utfordre hverandre.

TA MED INN I BOTEN:

Bruk designinformasjonen jeg allerede har delt om oss.

Hjelp meg å forstå kretsløpene i relasjonen vår.

Se gjerne på:

- hvilke kretsløp våre porter og kanaler tilhører
- hvilke temaer, verdier og retninger som blir aktive mellom oss
- hva vi kan forsterke hos hverandre
- hvor vi kan ha ulike behov eller retninger
- hvordan kretsløpene kan hjelpe oss å forstå relasjonen med mer respekt, tålmodighet og forståelse"

LIM INN SVARET FRA BOTEN HER:

TA MED TILBAKE I ARBEIDSBOKEN:

Dette forstår jeg nå om kretsløpene i relasjonen:

Dette ser jeg at vi forsterker hos hverandre:

Dette kan forklare noen av temaene som går igjen mellom oss:

Dette kan hjelpe oss å møte hverandre med mer forståelse:

NOTATER / DET JEG OPPDAGET:



6.12 KANALER MELLOM DERE

Når to design møtes, kan kanalene vise konkrete steder hvor energien mellom dere blir aktivert.

Noen ganger har én person en hel kanal alene. Andre ganger kan dere sammen skape en kanal mellom dere, fordi den ene har én port og den andre har den andre porten.

Dette kan skape sterk tiltrekning, gjenkjennelse, friksjon, læring eller en følelse av at noe "skrur seg på" når dere er sammen.

I relasjon kan kanalene hjelpe oss å forstå mer av:

- hvor én person kan ha sterkere eller mer stabil energi
- hvor dere aktiverer noe i hverandre
- hvor dere kan utfylle hverandre
- hvor det kan oppstå press, misforståelser eller ulik rytme
- hvor relasjonen kan kjennes ekstra intens eller viktig

TA MED INN I BOTEN:

Bruk design informasjonen jeg allerede har delt om oss.

Hjelp meg å forstå kanalene mellom oss.

Se gjerne på:

- hvilke kanaler hver av oss har definert alene
- om vi skaper noen kanaler sammen
- dominanskanaler
- elektromagnetiske kanaler

- kompromisskanaler
- kameratskapskanaler
- hvor vi kan aktivere, trigge eller utfylle hverandre
- hvordan dette kan vise seg i relasjonen vår på en enkel og jordnær måte”

LIM INN SVARET FRA BOTEN HER:

TA MED TILBAKE I ARBEIDSBOKEN:

Dette forstår jeg nå om kanalene mellom oss:

Dette ser jeg at vi aktiverer i hverandre:

Dette kan forklare noe av intensiteten, friksjonen eller tiltrekningen mellom oss:

Dette kan hjelpe oss å møte hverandre med mer forståelse:

NOTATER / DET JEG OPPDAGET:



6.13 PARFORHOLD: TRYGGHET, BEHOV OG MØNSTRE

I et parforhold blir både kjærlighet, behov, sårbarhet og gamle mønstre ofte tydeligere.

Det som i starten kan kjennes som tiltrekning, nærhet og gjenkjennelse, kan etter hvert også vise hvor dere fungerer ulikt, hvor dere trenger forskjellige ting, og hvor dere lett misforstår hverandre.

Gjennom designet kan dere begynne å se mer av hva hver av dere trenger for å kjenne trygghet, frihet, nærhet, ro, ærlighet og respekt.

Det kan også vise hvor dere lett går inn i gamle mønstre — som å trekke dere unna, presse på, forklare for mye, bli stille, ta ansvar for den andre eller miste kontakten med egne behov.

Dette handler ikke om å gjøre parforholdet perfekt.

Det handler om å forstå dynamikken mellom dere bedre, slik at det blir lettere å møte hverandre med mer ærlighet, tålmodighet og varme.

TA MED INN I BOTEN:

Bruk designinformasjonen jeg allerede har delt om oss.

Hjelp meg å forstå parforholdet vårt gjennom designet vårt.

Se gjerne på:

- hva vi begge trenger for å kjenne trygghet
- hva vi trenger av nærhet, frihet, tid, rom eller tydelighet
- hvilke mønstre som kan bli aktive mellom oss

- hvor vi lett kan misforstå hverandre
- hvor vi kan trigge eller presse hverandre
- hva som kan hjelpe oss å møte hverandre med mer respekt, tålmodighet og ærlighet”

LIM INN SVARET FRA BOTEN HER:

TA MED TILBAKE I ARBEIDSBOKEN:

Dette forstår jeg nå om parforholdet vårt:

Dette trenger jeg for å kjenne meg trygg:

Dette kan den andre trenge for å kjenne seg trygg:

Dette mønsteret ser jeg at vi lett går inn i:

Dette kan hjelpe oss å møte hverandre med mer ærlighet og forståelse:

NOTATER / DET JEG OPPDAGET:



6.14 FORELDRE OG BARN

Kontakt, ansvar og grenser

Relasjonen mellom foreldre og barn kan berøre noe av det dypeste i oss.

Som forelder kan du kjenne et sterkt ansvar, et ønske om å forstå, beskytte, støtte og gjøre det riktig.

Som barn kan du ha båret forventninger, stemninger, roller eller ansvar som egentlig ikke var ditt å bære.

Gjennom designet kan vi begynne å se mer av hva både forelder og barn trenger for å kjenne kontakt, trygghet, frihet, ro og tydelighet.

Det kan hjelpe oss å forstå forskjeller i energi, behov, tempo, sensitivitet, kommunikasjon, grenser og måten vi søker nærhet på.

Dette handler ikke om å være en perfekt forelder eller et perfekt barn.

Det handler om å forstå relasjonen med mer varme, ærlighet og respekt.

TA MED INN I BOTEN:

Bruk designinformasjonen jeg allerede har delt om oss.

Hjelp meg å forstå relasjonen mellom forelder og barn gjennom designet vårt.

Se gjerne på:

- hva barnet mitt kan trenge for å kjenne seg trygg, sett og forstått
- hva forelderen kan trenge for å stå stødigere i seg selv
- hvor vi kan påvirke hverandre energetisk
- hvor ansvar, grenser eller roller kan bli uklare
- hvor vi kan trigge hverandre
- hvordan vi kan skape mer kontakt, trygghet og respekt"

LIM INN SVARET FRA BOTEN HER:

TA MED TILBAKE I ARBEIDSBOKEN:

Dette forstår jeg nå om relasjonen mellom forelder og barn:

Dette kan barnet trenge mer av:

Dette kan forelderen trenge mer av:

Dette ser jeg om ansvar, roller eller grenser:

Dette kan skape mer kontakt og trygghet:

NOTATER / DET JEG OPPDAGET:



6.15 FAMILIE, ROLLER OG GAMLE MØNSTRE

Familier kan bære mange lag.

Kjærlighet, lojalitet, ansvar, forventninger, gamle roller, usagte behov og mønstre som har gått igjen over tid.

I familie kan vi lett falle inn i roller vi kanskje har hatt lenge:

den sterke, den flinke, den stille, den som ordner opp, den som tilpasser seg, den som tar ansvar, den som holder avstand, eller den som prøver å bevare ro.

Gjennom designet kan vi begynne å se mer av hvordan ulike energier, behov og mønstre påvirker hverandre i familien.

Dette handler ikke om å plassere skyld.

Det handler om å forstå hva som har vært aktivt, hva du kanskje har båret, og hva som kan få være annerledes nå.

TA MED INN I BOTEN:

Bruk designinformasjonen jeg allerede har delt om oss.

Hjelp meg å forstå familie, roller og gamle mønstre gjennom designet vårt.

Se gjerne på:

- hvilke roller som kan ha blitt aktive i familien
- hvor jeg kan ha tatt ansvar som ikke var mitt
- hvor gamle mønstre kan gjenta seg
- hvordan ulike design kan påvirke hverandre
- hva som kan skape mer forståelse, tydelighet og trygghet
- hva jeg kan begynne å møte på en ny måte"

LIM INN SVARET FRA BOTEN HER:

TA MED TILBAKE I ARBEIDSBOKEN:

Dette forstår jeg nå om familie, roller og gamle mønstre:

Denne rollen kjenner jeg igjen at jeg lett går inn i:

Dette har jeg kanskje båret som ikke bare var mitt:

Dette kan få være annerledes nå:

NOTATER / DET JEG OPPDAGET:



DEL 6C — HVA RELASJONEN TRENGER NÅ

Når du har sett mer av hva som skjer i deg, hva som skjer i den andre, og hva som skjer mellom dere, kan du begynne å lytte etter hva relasjonen trenger nå.

Ikke hva den burde være.

Ikke hva du skulle ønske den var.

Men hva som faktisk trengs herfra.

Kanskje trenger relasjonen mer ærlighet.

Mer trygghet.

Mer rom.

Mer tydelighet.

Mer ansvar.

Mer reparasjon.

Mer tålmodighet.

Eller mer respekt for forskjellene mellom dere.

Denne delen handler ikke om å presse frem et svar.

Den handler om å samle det du har sett, og finne et rolig, ærlig neste steg som

tar både deg, den andre og relasjonen på alvor.



6.14 HVA TRENGER RELASJONEN NÅ?

Når du har sett mer av hva som skjer i deg, i den andre og mellom dere, kan du begynne å lytte etter hva relasjonen trenger nå.

Ikke hva den burde være.

Ikke hva du har prøvd å få den til å være.

Men hva som faktisk trengs herfra.

Kanskje trenger relasjonen mer ærlighet.

Mer trygghet.

Mer rom.

Mer tydelighet.

Mer ansvar.

Mer reparasjon.

Mer tålmodighet.

Eller mer respekt for forskjellene mellom dere.

Dette handler ikke om å presse frem et svar.

Det handler om å samle det du har sett, og kjenne etter hva som er et ærlig, rolig og mulig neste steg.

TA MED INN I BOTEN:

Bruk design informasjonen jeg allerede har delt om oss, og det jeg har utforsket i dette kapittelet.

Hjelp meg å forstå hva relasjonen trenger nå.

Se gjerne på:

- hva jeg trenger
- hva den andre kan trenge
- hva relasjonen mellom oss kan trenge
- hva som trenger mer ærlighet
- hva som trenger mer trygghet
- hva som trenger mer tydelighet
- hva som trenger mer rom eller tålmodighet
- hva jeg kan ta ansvar for
- hva som ikke er mitt å bære alene

ett rolig og mulig neste steg”

LIM INN SVARET FRA BOTEN HER:

TA MED TILBAKE I ARBEIDSBOKEN:

Dette forstår jeg nå om hva relasjonen trenger:

Dette trenger mer ærlighet:

Dette trenger mer trygghet eller tydelighet:

Dette kan jeg ta ansvar for:

Dette er ikke mitt å bære alene:

NOTATER / DET JEG OPPDAGET:

Ett ærlig og rolig neste steg



6.15 ØVELSE: HVOR MISTER JEG MEG SELV?

Denne øvelsen hjelper deg å se hvor du lett går bort fra deg selv i nære relasjoner.

Ikke for å kritisere deg selv.

Men for å bli mer ærlig på hva som skjer, hva du trenger, og hvor kroppen din kanskje allerede har prøvd å vise deg noe.

Fullfør setningene under:

Jeg merker at jeg mister meg selv når:

Jeg sier ofte ja når jeg egentlig kjenner:

Jeg holder tilbake behovet mitt for:

Jeg prøver ofte å bevare ro ved å:

Jeg tar ansvar for:

Dette kjenner jeg i kroppen som:

Det jeg egentlig trenger i disse øyeblikkene er:

NOTATER / DET JEG OPPDAGET:



6.16 MIN GRENSE-SETNING

Grenser kan være lettere å uttrykke når du har noen enkle setninger å støtte deg på.

En grense trenger ikke være hard for å være tydelig.

Den kan være rolig, varm og ærlig.

Bruk denne øvelsen til å finne en setning du kan øve på å bruke i nære relasjoner.

Jeg merker at jeg trenger:

Det jeg ønsker å si tydeligere er:

En varm og ærlig grense-setning kan være:

Jeg kjenner at jeg trenger:

Jeg vil gjerne være ærlig med deg. Akkurat nå trenger jeg:

Jeg merker at dette blir for mye for meg akkurat nå. Jeg trenger:

Jeg bryr meg om deg, og samtidig trenger jeg:

Min grense-setning er:

NOTATER / DET JEG OPPDAGET:



6.17 HVORDAN KAN JEG VÆRE MER MEG I RELASJONEN?

Når du begynner å forstå deg selv og den andre bedre, kan du også begynne å kjenne hva som hjelper deg å være mer deg i relasjon.

Ikke mer perfekt.

Ikke mer tilpasset.

Men mer ærlig, trygg og til stede i deg selv.

Å være mer deg i relasjon kan handle om å:

- kjenne egne behov før du svarer
- si ifra tidligere

- ta pauser når kroppen trenger det
- slutte å bære alt alene
- våge å være ærlig uten å lukke hjertet

la den andre være annerledes uten å miste deg selv

Reflekter over:

Dette hjelper meg å være mer meg i relasjon:

Dette trenger jeg mindre av:

Dette trenger jeg å øve på å si tydeligere:

Dette trenger kroppen min mer av:

Dette kan hjelpe meg å være i kontakt uten å forlate meg selv:

NOTATER / DET JEG OPPDAGET:



6.18 TA MED INN I RELASJONS-BOTEN

Når du har gått gjennom denne delen, kan du ta med det viktigste inn i relasjons-boten.

Du trenger ikke ha alle svarene klare.

Bare samle det du har fylt ut, det du har oppdaget, og det som kjennes viktigst å forstå videre.

TA MED INN I BOTEN:

Jeg ønsker at du lager en grundig, varm og menneskelig relasjons-rapport basert på det jeg har delt i dette kapittelet.

Bruk design informasjonen jeg har delt om meg og den/de andre personene, og det jeg har skrevet underveis.

Hjelp meg å forstå:

- hva som skjer i meg i relasjon
- hva den andre kan trenge
- hva som skjer mellom oss
- hvor vi påvirker hverandre
- hvor vi kan misforstå hverandre
- hvilke mønstre som går igjen
- hva relasjonen kan trenge mer av nå
- hva jeg kan ta ansvar for
- hva som ikke er mitt å bære alene

Skriv det som en personlig, jordnær og beskrivende rapport jeg kan lese tilbake på med mer klarhet, respekt og forståelse.

LIM INN SVARET FRA BOTEN HER:

NOTATER / DET JEG OPPDAGET:

