Uge 32

Forhold · Uge 32, 2026

Grænser er en form for kærlighed **Uge 32 | 2026-08-11 | Forhold & Familie** --- ## En grænse er ikke en mur Mange tror at sætte grænser betyder at skubbe folk væk. Det betyder at vise hvordan man bliver i relationen uden at miste sig selv. **Princippet:** Sig hvad du har brug for, før du siger hvad du ikke vil have. --- ## Et princip der virker: "IDET-formatet" **Hvordan jeg bruger det:** "Når du gør X, føler jeg Y, og jeg har brug for Z." Ingen beskyldninger, kun ejerskab. Resultat: færre skænderier, mere forståelse. --- ## En fejl jeg gjorde (så du slipper for den) **Fejlen:** Jeg gemte irritation til den eksploderede. Små ting blev store konflikter. **Læsningen:** Tal om det når det er 2/10, ikke når det er 9/10. --- ## Værktøj der sparer tid: En ugentlig 15-min samtale Ikke til at løse problemer. Kun til at tjekke ind. "Hvordan har du det?" "Hvad har du brug for?" --- ## Spørgsmål til dig > Hvilken grænse har du udskudt at sætte — og hvad koster det dig at vente? --- ## Næste uge Sådan holder du forbindelsen når kalenderen er fuld. --- *Dette nyhedbrev sendes fra info@succes.bz.* *Du modtager det fordi du tilmeldte dig Amdis forholds-breve.* *[Afbryd tilmelding]({{{UNSUBSCRIBE_URL}}}) | [PDF version]({{{PDF_URL}}}) | [Web-arkiv]({{{WEB_ARKIV_URL}}})*

Dette indlæg er fra succes.bz — en dansk blog om business, penge, forhold og sundhed.