

De magiske 6 timene

Parforhold er ferskvare!

Prioriter hverandre.

John Gottman har forsket på par i mer enn 40 år. I følge han er det de «magiske 6 timer» som er den nedre grensen for hva som bør investeres i parforholdet per uke. Det er ingen øvre grense for tid sammen.

Hvordan timene bør brukes vil være veldig individuelt, og det er viktig å finne noe som passer akkurat for dere. Det er ikke nødvendig å bruke timene sammenhengene.

De kan deles opp i en halvtime middag hver dag, frokost sammen, en god klem når dere kommer og går og kanskje en date kveld i uka.

For noen vil det høres mye ut med 6 timer, for andre vil det høres veldig lite ut. Husk at det viktigste er at det passer for dere!

Det er viktig å huske at parforhold er en ferskvare, og at det derfor viktig å vedlikeholde. Etter hvert som tiden går kan det være lett å prioritere andre ting, som jobb og barn, foran parforholdet.

Bruker dere mer eller mindre enn 6 timer i uken? Hva liker dere å bruke tid på? Er dere begge fornøyde med sånn som det er nå? Eller er det nødvendig med en endring?