

Growing Your Relationships Practitioners Part 1 – You and Your Significant Other



THINK[®]
ThetaHealing
INSTITUTE OF KNOWLEDGE

ThetaHealing[®]

GROWING YOUR RELATIONSHIPS 1

YOU AND YOUR SIGNIFICANT PARTNER

AN OFFICIAL
THETAHEALING[®]
MANUAL

Lets Think Unique DBA

 ThetaHealing[®]
www.thetahealing.com

Kurshefte oversatt av Anett Powell Wang

mob.92017222

1

 ThetaHealing[®]
www.thetahealing.com

www.thetakoden.no





THETAHEALING INSTITUTE OF KNOWLEDGE®

Forholdet

Seminar Emner

1. Regler for forholdet
2. Øvelse Frykt for å elske en annen person for mye (spørsmål om tillit)
3. Diskusjonstid sammen
 1. Øvelse: Kampen for dominans
 2. Øvelse: Manns- og kvinneroller
 3. Treningspenger
 4. Øvelse Forhold til svigerfamilien
 5. Øvelse Barna--- (barn som paret har sammen.)
 6. Øvelse Barna fra tidligere/ andre relasjoner.
 7. Diskusjon Sex. Å være attraktiv for den andre personen.
 8. Tren vennskap
 9. Trening: De vil bare ha deg når du drar.
 10. Øvelse: Å ikke bli mor eller far til den andre personen
 11. Å være engasjert.
 12. Diskusjon Energifeltet i forholdet.
 13. Treningssyke i forholdet
 14. Diskusjon Mentalt syk
 15. Utøv tilgivelse
 16. Diskusjon Rus (avhengighet)
 17. Diskusjon Menn og kvinner: Bygger hverandre opp
 18. Diskusjon Forstå hverandre.
 19. Diskusjon Jobber med problemer som et team.
 20. Diskusjon Menn og kvinner: bygge hverandre opp
 21. Diskusjon: Tro som blokkerer intimitet og tillit
 22. Øvelse Ekte engasjement betyr deling
 23. Formidling av kjærlighet
 24. Diskusjon: Redde en relasjon

Kurshefte oversatt av Anett Powell Wang

www.thetakoden.no

mob.92017222



1. Øvelse - *regler for forholdet*

Reglene for forholdet er definert når paret diskuterer hva de forventer av hverandre.

Lag en liste over regler som du forventer at en annen skal følge.

Grunnregler

1
2
3
4
5

2. Trening - *Frykt for å elske en annen person for mye*

(Spørsmål om tillit) Tro å

teste for:

1. På alle nivåer vet jeg hvordan jeg skal stole på noen nok til å la dem elske meg.
2. På alle nivåer vet jeg hvordan jeg skal forstå min partner.
3. På alle nivåer, uansett hva jeg gjør, er det aldri nok til å behage min partner.
4. På alle nivåer er menn / kvinner selvcentrerte.
1. På alle nivåer er kvinner/menn grusomme.
2. På alle nivåer vet jeg hvordan jeg skal forstå min partner.
3. På noe nivå, hvis jeg prøver å hardt min partner vil forlate meg.
4. På et hvilket som helst nivå, hvis jeg deler for mye av meg selv, vil min partner forlate meg.
5. På noe nivå kan jeg ikke fordra min partner.
6. På noe nivå er det ingen som fortjener meg.
7. På noe nivå er det aldri nok tid til meg.
8. På et hvilket som helst nivå kan jeg alltid erstatte min partner.
9. På alle nivåer er min partner egoistisk.
10. På alle nivåer elsker min partner meg fordi jeg elsker dem for mye.
11. På alle nivåer er jeg sjefen for forholdet.
12. På noe nivå vil min partner aldri bli det jeg ønsker.
13. På alle nivåer er min partner kjedelig.
14. På noe nivå forstår ikke min partner min tro.
15. På alle nivåer holder min partner meg tilbake.

16. På et hvilket som helst nivå vil partnern min ha meg feit.
17. På alle nivåer er jeg vakker / kjekk mot min partner.
18. På noe nivå er det ingen utfordring igjen i forholdet mitt.
19. På et hvilket som helst nivå forlater jeg dem før de forlater meg.
20. På et hvilket som helst nivå, hvis jeg finner min sanne kjærlighet, vil de dø fra meg.
21. På alle nivåer forventer alle at jeg skal mislykkes.
22. På et hvilket som helst nivå kutter jeg ned min partner foran andre.
23. På et hvilket som helst nivå kutter min partner meg ned foran andre.
24. På alle nivåer blir jeg respektert av min partner.
25. På alle nivåer er jeg elendig med min partner.
26. På alle nivåer er det alltid mine partnerrrs feil.

3. Diskusjon - *Tid til hverandre*

NOTES

4. *Øvelse - Kampen for dominans*

Emner

1. Hvem styrer huset?
2. Hvem dekorerer huset og hvordan det er innredet?
3. Hvem driver kjøkkenet?
4. Hvem vasker, hvem lager mat, hvem kjører bilen?

Kurshefte oversatt av Anett Powell Wang

mob.92017222



5. Laste ned huset med positiv energi.
6. Hvem ringer skuddene?

NOTES

5. Øvelse - Mannlige og kvinnelige roller

Det er viktig at begge menneskene i forholdet kan ta på seg mannlige og kvinnelige roller når det er nødvendig.

Nedlastinger

Jeg vet hvordan jeg skal forstå min partner som kvinne / mann.

Jeg vet hvordan jeg skal akseptere min partner som kvinne / mann.

Det som gjør et ekteskap er at dere alltid er der for hverandre.

Trening-mann-kvinne-hjernebalanse

**Sentrer deg selv i hjertet ditt og visualiser å gå ned i Moder Jord,
som er en del av Alt Som Er.**

*Visualiser å få opp energien gjennom føttene, åpne hvert chakra til kronechakraet.
I en vakker ball av lys, gå ut til universet.*

Gå utover universet, forbi lagene av lys, gjennom det gyldne lyset, forbi den geléaktige substansen, som er lovene, til et perleaktig, iriserende hvitt lys, til det syvende eksistensplanet.

Gjør kommandoen og forespørselen,

*"Skaperen av Alt Som Er, det er befalt at denne personens (navngi personen)
mannlige-kvinnelige aspekter av hjernen deres skal balanseres på den høyeste og
beste måten, som det er hensiktsmessig på dette tidspunktet.
Takk! Det er gjort. Det er gjort. Det er gjort.»*

Flytt bevisstheten din over til personens rom. Gå inn i hjernen og vitne til at de mannlige kvinnelige aspektene av hjernen deres blir balansert som det er riktig for personen.

Så snart prosessen er ferdig, skyll deg av med det syvende eksistensplanet energi og hold kontakten med den.

NOTES

6. Trening - *Penger* -

Hvem bruker pengene og deles pengene likt?

Tro å se etter

1. På et hvilket som helst nivå er det bare mannen som sørger for familien
2. På noe nivå er kvinnens penger hennes penger å beholde.
1. På alle nivåer er pengene mine penger.
2. På noe nivå er jeg redd for at jeg vil ha problemer med penger som mine tidligere forhold.
3. På noe nivå vil min partner bruke alle pengene og ikke betale regningene.
4. På noe nivå nekter jeg å dele penger med min partner.
5. På noe nivå er det galt å bruke penger på meg selv.
6. På alle nivåer må jeg ta vare på alle pengene.
7. På noe nivå er det galt å la min partner betale regningene.
8. På noe nivå er det galt for en kvinne å tjene mer penger enn en mann.
9. På noe nivå vil jeg aldri be min partner om penger.
10. På alle nivåer må jeg gjøre alt selv.
11. På noe nivå vil min partner bare ha pengene mine.



12. På noe nivå vil min partner ikke bruke penger på barna mine (fra et tidligere forhold).
13. På alle nivåer må jeg kjempe for pengene mine.
14. På noe nivå er det aldri nok penger.
15. På alle nivåer vet jeg hvordan man lager måter å tjene penger på.
16. På alle nivåer kan bare en av oss lykkes.
17. På alle nivåer er penger viktigere enn kjærlighet.
18. På et hvilket som helst nivå kan du bare ha en kjærlighet eller penger.

Nedlastinger

Jeg vet hvordan jeg skal dele penger i forholdet mitt.

NOTES

7. Øvelse - Forhold til svigerfamilien

Tro å se etter

1. På alle nivåer hater jeg min partners foreldre.
2. På alle nivåer hater jeg foreldrene mine.
3. På noe nivå vil jeg aldri være god nok for min partners familie.
4. På et hvilket som helst nivå blander familien min seg alltid inn i forholdet mitt.
5. På noe nivå, uansett hva, vil familien min aldri akseptere min partner.
6. På alle nivåer, uansett hva min partners familie aldri vil akseptere meg.
7. På alle nivåer er min partner en pappagutt.
8. På alle nivåer er min partner en mammas gutt.
9. På noe nivå er min partner en mammas jente.
10. På alle nivåer er min partner en pappas jente.
11. På alle nivåer tror svigerforeldrene mine at jeg tok sønnen deres bort.
12. På alle nivåer tror svigerforeldrene mine at jeg tok datteren deres bort.

13. På alle nivåer elsker jeg min manns familie mer enn jeg elsker ham.
14. På alle nivåer elsker jeg min kones familie mer enn jeg elsker henne.
15. På alle nivåer vet jeg hvordan jeg skal snakke med min partner om deres familie.
16. På alle nivåer vet jeg hvordan jeg skal gjøre familien min komfortabel med min partner.
17. På alle nivåer vet jeg hvordan jeg skal sette min partner først og fortsatt ha min familie.

Nedlastinger

Jeg vet hvordan jeg skal snakke med partnern min om familien deres.
Jeg vet hvordan jeg skal gjøre familien min komfortabel med min partner.
Jeg vet hvordan jeg skal sette partnern min først og har fortsatt gode forhold til familien min (*foreldre og slektninger*).
Jeg vet hvordan jeg skal være hensynsfull.

NOTES

8. Trening - *Barna*

(Barn som paret har fått sammen i forholdet.) Tro å se etter

1. På alle nivåer må vi være sammen for barna.

Kurshefte oversatt av Anett Powell Wang



2. På alle nivåer er barna alt vi snakker om.
3. På noe nivå, uten barna har jeg ikke noe forhold til min partner.
4. På et hvilket som helst nivå, når barna er alene, er det ingenting igjen å gjøre.
1. På alle nivåer elsker min partner barna mer enn meg.
2. På alle nivåer vet jeg hvordan jeg skal balansere min kjærlighet til mine barn og min partner.
3. På alle nivåer vet jeg hvordan jeg skal elske min partner atskilt fra barna,
4. På alle nivåer vet jeg hvordan jeg skal leve med meg selv når barna mine flytter hjemmefra.
5. På alle nivåer vet jeg hvordan jeg skal leve med min partner når barna drar.

Nedlastinger

Jeg vet hvordan jeg skal balansere min kjærlighet til mine barn og min partner.
 Jeg vet hvordan jeg skal elske min partner atskilt fra barna,
 Jeg vet hvordan jeg skal leve med meg selv og hvordan jeg skal være meg selv når barna mine flytter hjemmefra (skal bo for seg selv)
 Jeg vet hvordan jeg skal bo sammen med partnern min når barna drar.

NOTES

9. Trening - *Barn fra tidligere forhold*

Tro å se etter

1. På noe nivå vil min partners barn aldri bli mine.
2. På noe nivå ser min partner aldri sine barns feil.
3. På noe nivå vil min partner aldri virkelig elske barna mine.
4. På noe nivå vil mine barn aldri være gode nok for min partner.
5. På noe nivå vil min partner aldri være god nok for mine barn.

6. På alle nivåer vil min partners barn flytte ut snart, slik at jeg kan vente.
7. På alle nivåer hater jeg min partners barn.
8. På noe nivå vil ingen ha barna mine.
9. På et hvilket som helst nivå vil min partner gi alt til sine barn, og min vil ikke få noe.
10. På alle nivåer vet jeg hvordan jeg skal dele mine barns kjærlighet.

Nedlastinger

Jeg vet hvordan jeg skal la min partner elske mine barn.

Jeg vet hvordan jeg skal elske min partners barn.

Jeg vet hvordan jeg skal se barna mine.

Jeg vet hvordan jeg skal balansere min kjærlighet mellom mine barn og min partner.

Jeg vet hvordan jeg skal se mine barns feil.

NOTES

10 øvelse

Ta på sminke og ta vare på utseendet ditt.

Sex – å være attraktiv for den andre personen.

Kurshefte oversatt av Anett Powell Wang

www.thetakoden.no

mob.92017222



Tro å se etter

På alle nivåer er jeg sexy for min partner.

På alle nivåer hater jeg sex.

På alle nivåer har jeg sex av forpliktelse.

På noe nivå er min partner ikke lenger sexy for meg.

På noe nivå får jeg aldri nok sex fra min partner.

På alle nivåer er sex bra med min partner, men det er ingen tid.

På noe nivå er det ingen spontanitet i sex.

På noe nivå hater jeg hver kvinne / mann som ser på partnern min.

På et hvilket som helst nivå vil min partner være utro.

1. På alle nivåer vil jeg være utro mot min partner.
2. På alle nivåer stoler jeg på min partner.
3. På alle nivåer er jeg til å stole på.

Nedlastinger

Jeg vet hvordan jeg skal ha sex og fortsatt være åndelig.

Jeg vet hvordan jeg skal holde spenningen i forholdet mitt.

Jeg vet hvordan jeg skal være sexy mot partnern min.

Jeg vet hvordan jeg skal finne tid til sex med min partner. Jeg vet hvordan jeg skal være lojal mot min partner.

Jeg vet hvordan jeg skal skille problemer i livet mitt slik at jeg kan ha sex med partnern min.

Jeg forstår viktigheten av å gjøre meg attraktiv for min partner.

Jeg vet hvordan Jeg skal opprettholde utseendet mitt.

Jeg forstår viktigheten av menneskelig kontakt med min partner (ikke bare-sex).

NOTES

11. Trening - *Vennskap*

Tro å se etter

1. På alle nivåer er min partner min beste venn.
2. På alle nivåer kan jeg dele mine følelser med min partner.
3. På alle nivåer kan jeg lytte til min partner med et åpent hjerte.
4. På alle nivåer ønsker jeg å tilbringe tid med min partner.
5. På alle nivåer vet jeg hvordan jeg skal dele følelsene mine.
6. På alle nivåer vet jeg hvordan jeg skal lytte og bekrefte min partners følelser.
7. På alle nivåer vet jeg når jeg skal lytte.
8. På alle nivåer vet jeg hvordan jeg skal dele mine følelser med min partner.
9. På alle nivåer vet jeg hvordan jeg skal være intim med min beste venn.
10. På alle nivåer vet jeg hvordan jeg skal gjøre min partner nummer én over andre venner.

Nedlastinger

Jeg vet hvordan jeg skal dele mine følelser med min partner
Jeg vet hvordan jeg skal lytte og bekrefte min partners følelser.
Jeg vet når jeg skal lytte.
Jeg vet hvordan jeg skal være intim med min beste venn.
Jeg vet hvordan å gjøre min partner nummer én over andre venner



NOTES

12. Trening- *De vil bare ha deg når du drar eller er borte*

Tro å se etter

1. På alle nivåer, vil de bare ha meg når det er for sent.
2. På et hvilket som helst nivå må jeg forlate min partner før de forlater meg.
3. På et hvilket som helst nivå kommer min partner til å forlate meg.
4. På et hvilket som helst nivå, hvis jeg elsker min partner for mye, vil de dø i fra meg.

Nedlastinger

Jeg vet hvordan jeg skal behandle min partner.

Jeg vet når min partner er opprørt.

Jeg vet hvordan jeg skal bevare forholdet mitt.

Jeg vet hvordan jeg skal verne om forholdet mitt før jeg mister det.

NOTES

13. Trening - *Ikke bli mor eller far til den andre personen*

Tro å se etter

1. På alle nivåer er jeg min partners mor / far.
2. På noe nivå er min partner min mor / far.
3. På alle nivåer vil jeg at min partner skal være min far / mor.
4. På alle nivåer er min partner mitt barn.
5. På alle nivåer er jeg min partners barn.

NOTES

14. Trening - *Å være forpliktet*

Tro å se etter

1. På alle nivåer er jeg redd for engasjement.
2. På alle nivåer vil jeg miste identiteten min hvis jeg er forpliktet til forholdet mitt.
3. På alle nivåer vet jeg hvordan jeg skal være forpliktet til forholdet mitt.
1. På alle nivåer vet jeg hva det vil si å være engasjert.

Nedlastinger

Jeg vet hvordan jeg skal være forpliktet til forholdet mitt.

Jeg vet hva det vil si å være engasjert.



NOTES

15. Diskusjon - *Energifeltet i forholdet*

Bevare energifeltet i forholdet

1. Komplimenter hverandre
2. Si takk til hverandre
3. Opprettholde en sunn tiltrekning til hverandre
4. Vennskap
 1. Forståelse
 2. Problemdeling
 3. Tjeneste
 4. Kjærlighet
 5. Tillit

NOTES

16. Trening - *Sykdom i forholdet*

Tro å se etter

1. På alle nivåer trenger min partner meg bare når de er syke.
2. På alle nivåer må jeg være syk for å bli pleiet.
3. På alle nivåer må jeg forlate min partner før jeg blir syk.

4. På et hvilket som helst nivå kan jeg bare beholde min partner hvis jeg er syk.
5. På noe nivå vil ingen ha meg hvis jeg er syk.
6. På alle nivåer må jeg være hos partnern min og ta vare på dem selv om vi ønsker å bryte opp.
7. På alle nivåer føler jeg meg brukt når min partner er syk.
8. På alle nivåer er det galt for meg å være syk.
9. På alle nivåer er jeg sint når jeg er syk.
10. På alle nivåer er jeg sint på min partner når jeg er syk.
11. På alle nivåer er det galt av min partner å se meg syk.
12. På alle nivåer er jeg utslitt.

NOTATER

17. *Diskusjon - Mentalt syk*

NOTES

18. *Øvelse - Tilgivelse*

1. Gå opp og koble deg til skaperen og forestill deg at personen som såret deg står foran deg.
2. Tenk deg å fortelle denne personen hvordan de har såret deg og hva de har gjort mot deg.

Kurshefte oversatt av Anett Powell Wang

www.thetakoden.no

mob.92017222



3. Tenk deg at du forteller personen at du tilgir dem for å ha såret deg. Når du forteller denne personen at du tilgir dem, se reaksjonen deres. Hvis personen fortsatt står foran deg i visjonen, og de sier at de er lei seg, betyr det at de føler anger for det de har gjort.
4. Hvis du kommer til den erkjennelsen at de føler anger for det de gjorde, vil tilgivelsens energi beskytte deg mot sinte tankeformer som de sender deg. Dette lar deg også ha medfølelse for dem.
5. Hvis de i visjonen forsvinner i aske, betyr dette at de ikke har noen anger, og dette tar bort alle negative tanker fra deg. Dette betyr at den hatefulle personen må håndtere sine egne negative tanker, og de kan ikke lenger påvirke deg. Dette betyr at det du må lære av hva denne personen har gjort, og du er beskyttet mot dem.
6. Hvis de fortsatt står foran deg i visjonen uten å si noe, er det du må lære av denne personen ikke ferdig. Dette betyr at
Du må gjøre trosarbeid om situasjonen. Når du frigjør deg fra forpliktelsen til det de har å lære deg, vil de begynne å bli mindre og mindre i visjonen.
7. Tilgivelse er den sterkeste beskyttelsen fordi når du sier "Jeg tilgir deg" til noen, betyr dette at du ikke lenger aksepterer noen negativ energi fra dem. I noen tilfeller vil personen be om unnskyldning til deg og det kan være at du/ dere kan gjøre det godt igjen.
8. Du bør gjøre dette med bare én person om gangen.

NOTES

19. Diskusjon - *Rusmisbruk (avhengighet)*

NOTES

20. Diskusjon - *Menn og kvinner*

Å bygge forholdet uten å være kritiske til hverandre.

NOTATER

21. Diskusjon - *Forstå hverandre*

Se etter disse overbevisningene
Kurshefte oversatt av Anett Powell Wang

www.thetakoden.no

mob.92017222



1. På alle nivåer vet jeg hvordan jeg skal forstå min partner.
2. På alle nivåer vet min partner hvordan han skal forstå meg.
3. På noe nivå er det umulig å bli forstått.
4. På alle nivåer er jeg ukomplisert for folk å forstå 5. På alle nivåer, er min partner for komplisert å bli forstått.
1. På alle nivåer, er jeg lei av å prøve å forstå min partner og dem aldri forstå meg.
2. På noe nivå er det umulig for meg å noen gang bli forstått.
3. På alle nivåer, for å forstå noen tar for mye tid.

NOTES

22. Diskusjon - Arbeide med problemer som et team

Tro å sjekke for:

1. På alle nivåer vet jeg hvordan jeg skal jobbe som et team med partneren min.
2. På alle nivåer kan jeg arbeide sammen med min partner.
3. På alle nivåer er min partner alltid vanskelig å jobbe med.
4. På noe nivå er min partner umulig å jobbe med.
5. På alle nivåer hater jeg min partner når vi må jobbe sammen.
6. På alle nivåer hater min partner meg når vi må jobbe sammen. 7. På noe nivå kan vi aldri finne ut hvem som har ansvaret.
8. På noe nivå er det umulig for samarbeid når du ikke har noe lag.

Nedlastinger

1. Det er mulig å jobbe som et team med partneren min.
1. Jeg kan være meg selv og elsket av partneren min. • Jeg kan gå videre som et lag.

NOTATER

1. *Syvende planets beskyttelse*

NOTES

1. *Diskusjon - Tro som blokkerer intimitet og tillit*

Tro å sjekke for

1. På et hvilket som helst nivå må jeg endre ham / henne for å være det jeg vil.

Kurshefte oversatt av Anett Powell Wang

mob.92017222



2. På alle nivåer må jeg endre meg for å være det han/hun ønsker.
3. På noe nivå vil ingen ha meg for den jeg egentlig er.

NOTES

25. Øvelse - Ekte forpliktelse betyr deling

Blokker om deling

1. På alle nivåer er jeg redd for å dele mine følelser med min partner.
2. På alle nivåer er det trygt å dele mine følelser med min partner.
3. På alle nivåer er jeg redd for å dele livet mitt med min partner.
4. På et hvilket som helst nivå vil min partner såre mine følelser hvis jeg deler med dem.
5. På alle nivåer vet jeg hvordan jeg skal ta vare på en annen person.
6. På alle nivåer vet jeg hvordan jeg skal dele livet mitt med min partner.
7. På alle nivåer vet jeg hvordan jeg skal lytte til min partner.
8. På alle nivåer vet jeg hvordan jeg skal dele mine følelser med min partner på riktig måte.

Nedlastinger

- Jeg vet hvordan jeg skal ta vare på en annen person.
- Jeg vet hvordan jeg skal dele livet mitt med min partner.
- Jeg vet hvordan jeg skal lytte til min partner.
- Jeg vet hvordan jeg skal dele mine følelser med min partner på riktig måte.

1. *Meditasjon av kjærlighet*

NOTES

1. Diskusjon – *Ta vare på en relasjon*

NOTES

Join the conversation

Upcoming Events, Products, ThetaHealing Downloads and More!



ThetaHealingbyVianna



ThetaHealingbyVianna



@thethetahealing



thethetahealing



ThetaHealingVianna www.thetahealing.com



We'd love to hear from you!



THINK®

THETAHEALING
INSTITUTE OF KNOWLEDGE

