

Er du en Nice Guy - Kærligheds Martyr i parforholdet?

(Inspireret af bogen Mænds Hemmeligheder af Barbara De Angelis.)

Bliver du motiveret af at være perfekt, hjælpsom, stærk, knokle endnu hårdere, være flittig, klog, sød, fordi så må hun da se hvor god og dygtig du er. Du giver hende masser af kærlighed og opmærksomhed.

Baser dine besvarelser på dit nuværende eller tidligere parforhold.

Check disse 10 påstande og giv dig selv point for hvert punkt.

- Meget hyppigt 0 point
- Tit 4 point
- Lejlighedsvis 8 point
- Sjældent eller aldrig 10 point

Se sandheden i øjnene og svar helt ærligt.

1. Du går på listesko når du er sammen med din kvinde, for ikke at gøre hende ked af det eller mishage hende? Du undgår konflikter og tilsidesætter dine egne behov og værdier.	
2. Du føler ikke hun behandler dig respektfuldt, så du vender vreden indad og samler "mærkater" så du kan retfærdiggøre dine vredesudbrud.	
3. Du optræder mere selvsikkert på arbejdet og blandt venner end du gør i din kvindes selskab? Du lever lidt i to verdener.	
4. Du føler dig ikke tryk ved at reagere negativt på hendes adfærd eller forslag? Din erfaring siger dig at hun altid vinder diskussionerne, så det kan være lige meget.	
5. Du tøver med at udtrykke dine seksuelle og følelsesmæssige behov overfor din kvinde og spekulerer på om du er for krævende eller usikker? Måske føler du dig unormal?	
6. Du oplever hun behandler dig dårligere end du behandler hende? Det føles uretfærdigt og du undrer dig på om du er mand nok for hende?	
7. Når din kvinde afviser dig og giver dig den kolde skulder, bliver du mere kærlig, sød og opmærksom. Du undskylder din opførsel og trækker i land for at få gøre hende blid og blød igen. Du køber blomster, inviterer på restaurant, biograftur, sex, ferier, mm.	
8. Du føler, at du må arbejde hårdt på at overbevise din kvinde om din ret til kærlighed, berøring, hengivenhed, lighed, frihed osv. Du håber på det bliver bedre, (engang i fremtiden) hvis hun bare,,,,, eller hvis du bare gør det rigtig, opfører dig rigtig siger det rigtige ting, på de rigtige tidspunkt.	
9. Du forsvarer eller undskylder ofte, overfor dig selv og andre, din partners opførsel eller din livs situation? Det piner dig, men du kan ikke se en vej ud af det.	
10. Du er ofte vred på dig selv, fordi du føler dig som en dørmåtte når du er sammen med din kvinde. Selv om du lover dig selv at det må stoppe, fortsætter du med at lade dig blive behandlet dårligere end du fortjener.	
Samlede points	

Her kan du læse hvad dine resultater betyder og hvad du kan gøre

80-100 points: Tillykke, du hviler godt i dig selv og går ikke på kompromis for at få sex og kærlighed. For at undgå problemer i fremtiden, skal du fokusere på de områder med lav score så de ikke breder sig opad i systemet.

60 - 79 point: Du afgiver for meget magt på visse områder i dine forhold til kvinder. Du er ikke helt en Kærligheds Martyr men læg mærke til hvor du lader dig styre af frygt for at miste eller blive nedgjort, der hvor du afholder dig fra at stå ved dig selv og dine behov.

Du kan med fordel arbejde med at afdække dine behov, værdier og lære at sætte grænser og sige til og fra. Kontakt mig, så du får det lært.

40 - 59 points: ADVARSEL!

Hvad enten du vil indrømme det eller ikke, så er du godt på vej til at tildele dig selv titlen som en Nice Guy - Kærligheds Martyr. Du tillader dine grænser at blive overskredet og du evner ikke at forsvare dig selv. Du har glemt hvad det vil sige at respektere dig selv og du ofrer det der er tilbage for at få et kys på kinden og måske få lidt sex og du ved det godt.

Du kan med fordel kigge dig i spejlet og spørge dig selv: Hvornår har jeg fået nok af dette lort i mit liv? Hvad er det der gør at jeg fastholder mig selv i dette mønster?

Hvad er det jeg prøver at undgå, hvad håber jeg på at opnå?

Kontakt mig inden længe og jeg guider dig tilbage på sporet igen.

0 - 39 points: KRISE!!

Du er en fuldblods Nice Guy - Kærligheds Martyr. Du har meget lidt eller ingen selvrespekt tilbage og dit selvværd kravler langs panellisterne. Du er ekspert i at ofre alt for den anden og forveksler tjenester og venlighed med kærlighed. Det er faktisk mere som et karaktermord på dig selv og det du burde stå for: Dine egne grænser og behov. Selv om dette er de sande realiteter føler du dig som et offer og uretfærdig domineret af din kvinde.

Kære ven, du kan nok se den er helt gal og det er på tide at hive i håndbremsen.

Sandheden er måske at du har gjort alt der stod i din magt for at bevare forholdet og opretholde balancen, men når sandheden viser sig, er det ikke lykkes.

Du kan føle dig kørt ud på et sidespor i forhold til hvem du regner dig selv for og giv ikke op, der er en vej tilbage til din sande karakterstyrke.

Det er her jeg kommer ind i billedet. Giv mig et kald med det samme og gå i gang med at rette op på det hele, så du får mere ro og retning i tilværelsen

Jeg har lang erfaring og ekspertviden i dette emne og du er ikke alene om at kæmper med Mr.Nice Guy - Kærligheds martyr rollen. Du er det hele værd, du kan godt og du ved det godt.

Hvis du som kvinde genkender dette fra dit parforhold og har opgivet at lave om på ham, så kontakt mig og du får en skarp coaching på hvad du kan gøre.

Venlig Hilsen

Karl-Otto Sandvik

Andre relevante links:

[Gør hun - og parforholdet - dig sindssyg.](#)

[Jalousi - Utroskab](#)

[Skilsmisse](#)