

# Vær bevidst om dit liv og få et lykkeligt ægteskab



Et godt ægteskab indeholder masser af kærlighed – og mindst lige så meget hårdt arbejde. Men hårdt arbejde behøver ikke være surt. Det bliver givende og befriende, når du er bevidst om, at du arbejder hen imod din egen lykke.

Gå fremtiden i møde med jeres personlige kærlighedsstrategi

Af: Carsten G. Johansen Foto: David Hennings

# N

år man har besluttet at gifte sig med den, man elsker, ønsker man, at den store kærlighed skal være resten af livet.

Men biologisk set er vi mennesker desværre ikke programmeret til livslang forelskelse, og derfor er vi nødt til at udvikle os sammen igennem hele livet, hvis vi vil bevare det nære, kærlige parforhold. Særligt fordi nærvær og tid er en knap ressource i det moderne liv, både i kærlighedslivet, familielivet, fritiden og arbejdslivet. Det kan derfor være utrolig værdifuldt at stoppe op af og til – og arbejde strategisk med, hvad der er vigtigt i hverdagen og i fremtiden.

For når vi både gerne vil udleve vores individuelle og fælles drømme, være gode forældre, den gode ven og medarbejder, kræver det, at vi er gode til at balancere imellem alt det, vi vil. Til at træffe de rigtige valg og fravalg, og afstemme forventningerne med os selv og hinanden. Samtidig skal vi være nærværende, for i nuet findes lykken sammen med dem, vi elsker, i de aktiviteter vi holder af i arbejde og fritiden.

## Lev i nuet – med en bevidst strategi

Lise Grevenkop-Castenskiold har udviklet konceptet Mindful Rich Living og Mindful Rich Love, der hjælper dig til et mere bevidst liv – rigt på livsglæde, arbejdsglæde, nærvær og kærlighed – og med plads til både individuelle og fælles drømme.

– Det at arbejde med sit personlige liv, kærlighedsliv og arbejdsliv på en strategisk måde, lyder måske i første omgang som det modsatte af at være nærværende og i nuet. Men når du har gjort det, bliver du meget mere fri, så du hver dag kan leve i nuet og vide, at du lever i overensstemmelse med dine drømme og ønsker, forklarer Lise Grevenkop-Castenskiold.

– Du vil øge din livsglæde, arbejdsglæde og hermed din "lykkefølelse", hvis du arbejder med Mindful Rich Living. Hvis du vil gå yderligere i dybden med dit kærlighedsliv, kan du arbejde med konceptet Mindful Rich Love.

## Festen er ikke kun for gæsterne

Sammen med en dygtig parterapeut holder Lise weekendkurser for par på bl.a. Ruths Hotel og Hotel Vejlebjerg. I 2016 kommer kurset også til Sjælland. Kurset er udviklende, og man behøver ikke dele noget med de andre kursister eller kursusholderne, medmindre man har lyst. Hvert par arbejder strategisk med sit eget kærlighedsliv og parforhold med udgangspunkt i korte oplæg og kursusmateriale. Kurset er relevant for par i alle aldre – uanset om I lige har mødt hinanden eller været sammen i 25 år.

Brudepar, der deltager i kurset inden brylluppet, får bryllupsgaven "Det nærværende og kærlige bryllup". Her kan I arbejde med, hvordan I sikrer, at "Den Store Dag" bliver kærlig og nærværende for jer selv som festens centrum, og ikke kun for gæsterne.

I kan også vælge at tage parkursusmateriale med på bryllupsrejsen, så I har et fælles udgangspunkt for den gode samtale om, hvordan jeres ægteskab og hverdag skal være, når hverdagen sætter ind.

## Vis og modtag kærlighed

Lise Grevenkop-Castenskiold brænder for, at alle bryllupsgæsterne skal have mere nærvær og kærlighed, og tilbyder derfor også foredrag og øvelser med "Kærlighedens 5 sprog", som handler om, hvordan I bliver bedre til både at vise og modtage kærlighed, til polterabend eller i forbindelse med brylluppet. ♥



Om Lise Grevenkop-Castenskiold

18 års erfaring med udvikling, ledelse, projektledelse, strategi og coaching. Uddannet civilingeniør og certificeret business- og lifecoach. Hendes passioner er kærlighed, livsglæde, arbejdsglæde, rejser og oplevelser.



Parterapeut Celestine Andersen

## Mindful Rich tilbyder

- **Mindful Rich Love** – weekendkurser og individuel coaching for par (kærlighedsstrategi)
- **Mindful Rich Work** – kurser og coaching i virksomheder (livsstrategi, work/life balance, motivation og anerkendelse)
- **Mindful Rich Living** – kurser og individuel coaching, som hjælper dig til at skabe en realistisk balance i dit liv baseret på dine drømme og mål
- Desuden foredrag (Kærlighedens 5 sprog & De 5 sprog til anerkendelse på arbejdspladsen)

Læs mere her, og se kommende kurser på hjemmesiderne [www.mindfulrichlove.com](http://www.mindfulrichlove.com) [www.mindfulrichliving.com](http://www.mindfulrichliving.com) og [www.mindfulrichwork.com](http://www.mindfulrichwork.com)