

Selvkærlighed er næstekærlighed

Vi ønsker alle at blive elsket ubetinget. Men den ubetingede kærlighed kommer lettest til os, der holder af os selv, mener parterapeut og sexolog Christiane Meulengracht. Hun er lige nu aktuel med selvhjælps-bogen *Kærlighed med vilje*. Og selvhjælp er præcis, hvad Christiane ønsker at give sine læsere. Selvhjælp til at forny nærværet, lysten og intimiteten. I forholdet til kæresten – men ikke mindst i forholdet til os selv.

Christiane Meulengracht er parterapeut og sexolog. I sin virksomhed møder hun alt for ofte mennesker, der har svært ved at pleje deres selvkærlighed. De tager ikke ansvar for sig selv og dermed heller ikke for deres partner, mener hun – alene af den grund, at ansvar som regel opleves som en byrde.

Begik selv alle fejlene

Som mor til to, bonusmor til to og gift for anden gang siger hun selv, at hun har nok begået alle de fejl, man kan begå i et parforhold. Dette har ikke kun kostet hende et ægteskab – men også megen smerte. Dén læring er Christiane passioneret omkring at videregive for at hjælpe andre.

”Ta’ ansvar!” siger hun. ”For dig selv og din lykke. Det kræver mod, men du må hellere se at komme i gang. For du kan ikke regne med, at der kommer nogen og redder dig. Den må du desværre klare helt selv.”

Det bevidste parforhold

Hver dag kan vi træffe valg, der styrker kærligheden i vores liv, eller vi kan træffe valg, der svækker kærligheden. Det er op til os selv, mener Christiane. Jo mere bevidste, vi er omkring vores mønstre, vores adfærd, vores følelser og skygger, des mere kan vi mærke os selv og kærligheden.

I sin bog giver Christiane konkrete råd og øvelser til, hvordan vores ønsker i kærlighedslivet opfyldes, hvordan vi får genfundet sexlysten samt hvordan vi bliver bevidste om vores personlige potentiale i parforholdet og i forholdet til os selv.

”De ligger bare og venter på os, alle de der mindeværdige øjeblikke,” siger Christiane. ”Det er bare om at holde øje – og så turde række ud efter dem.”



Kærlighed med vilje udkommer på forlaget EgoLibris den 13. oktober. Christiane Meulengracht giver gerne interview og kan kontaktes på telefon 61 70 07 77 eller via e-mail hello@christiane.nu. Bogen må tidligst omtales i ugen op til udgivelsen.

Titel:	Kærlighed med vilje	ISBN:	978-87-93434-31-8
Forfatter:	Christiane Meulengracht	Sideantal:	280 sider
Vejledende pris:	249,95 kroner	Udgivelsesdato:	13. oktober 2016

Denne pressemeddelelse samt forsiden af *Kærlighed med vilje* kan hentes i elektronisk form på www.forlagetegolibris.dk under Presserum.