



"Det er rigtig vigtigt at værne om søvnen, og de fleste af os vil sige, at vi sover bedst ved siden af vores partner"

*Gitte Sander
Psyko­terapeut MPF
& Par­terapeut
Imago Center Fyn, Klinik for
Psyko­terapi og Par­terapi*

Det er vigtigt, at soveværelset er et fredfærdigt sted, hvor man kan lade bekymringerne ligge og falde til ro. Først og fremmest: Hold for guds skyld uenigheder og konflikter ude af soveværelset - i soveværelset skal man finde ro. Aftal at man ikke "skilles" som uvenner, men siger positivt godnat til hinanden, inden man går til ro.

Hvor det er beroligende og nærende at sove sammen med sin partner, kan det dog også være en udfordring. Det er vigtigt at soveværelset har en tilpas temperatur, optimalt kun bruges til søvn og sex, og at sengen er tilpas stor eller tvedelt, så forstyrrelser undgås.

Hvis et par er inde i en negativ spiral, kan konflikterne påvirke søvnen, hvilket igen kan medføre, at man er for trætte og uoplagte om dagen til at få løst det, der er svært. I stedet for at mødes på en konstruktiv måde bliver man irriteret og kommer op at skændes. Nogle undersøgelser viser ligefrem, at en dårlig søvn gør os mere selvoptagede, at folk, der sover dårligt, tænker mindre på partneren, er mindre taknemmelig og værdsætter partneren mindre.

En bedre stemning i parret betyder bedre søvn, ligesom en bedre søvn betyder et bedre parforhold.

Netop nu UDSALG
på udvalgte senge
- vores service
og rådgivning er
selvfølgelig ikke
nedsat



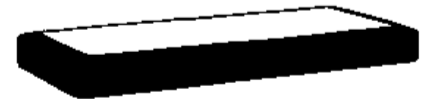
Nam laboreiumet ationse 15.000,- kr.



Nam laboreiumet ationse 15.000,- kr.



Nam laboreiumet ationse 15.000,- kr.



Nam laboreiumet ationse 8.000,- kr.


Nordfjeld