

UNELMIEN SUHDE

21 sekunnissa!

Elena ja Henri Finnilä

Sisällysluettelo

Alkusanat.....	10
1. ASKEL.....	16
YHTEINEN AIKA.....	16
Mihin oikeastaan käytät aikasi?.....	21
Hyvä idea, mutta tehdään tämä joskus myöhemmin.....	23
Ideoita yhteiseen iltaan.....	25
21 SEKUNTIA.....	28
2. ASKEL.....	29
TAVOITTEET.....	29
Suhteen osa-alueet.....	31
Rehellinen tilannearvio.....	34
Ohjeita tavoitteiden kirjoittamiseen.....	36
Täyden kympin suhde.....	38
Maalaa oma maalauksesi.....	39
Tulosten jakaminen.....	44
Sinussa ja minussa on parasta!.....	45
21 SEKUNTIA.....	48
3. ASKEL.....	49
TUNNEYHTEYS.....	49
Näin luot läheisyyden tunteen uskomattoman nopeasti.....	50
Yksin: peiliharjoitus.....	54
Yhdessä: katseharjoitus.....	55
3 minuutin haaste.....	55
21 SEKUNTIA.....	57
4. ASKEL.....	58

ALITAJUNTA JA USKOMUKSET.....	58
Alitajunnan valtavat resurssit.....	59
Nämä ovat tietoisien mielen tehtäviä.....	60
Mielenrauhan salaisuus.....	61
Siihen on menty, kun tähän on tultu, mutta miten?.....	63
Sääntöjä alitajunnan ja uskomusten muokkaamiseen.....	66
Irtipäästäminen.....	67
Näin muokkaat uskomuksen.....	69
21 SEKUNTIA.....	73
5. ASKEL.....	75
KOMMUNIKOINTI.....	75
Tunnetilat keskustelevat.....	77
Huhuu - Kuuleeko kukaan?.....	79
Täsmälääke – reseptillä tai ilman.....	80
Milloin puhuminen lujittaa yhteyttä?.....	81
Mistä puoliso onkaan kiinnostunut?.....	83
Vinkkejä ongelmatilanteisiin.....	87
Hampurilaismalli.....	94
21 SEKUNTIA.....	96
6 ASKEL.....	97
KIITOLLISUUS – SUURIN AVAIN!.....	97
Rikas, rakas, köyhä, varas?.....	98
Sanoitko jo kiitos eilisestä?.....	101
Hurmaava huominen.....	104
21 SEKUNTIA.....	109
7. ASKEL.....	110

KEHO JA KAUNEUS.....	110
Yleismaailmallinen kipu.....	112
Sisäisen puheen tiedostaminen.....	113
Paljasta uskomuksesi.....	117
Huh, mikä seksipommi!.....	119
Uskomukset muokkaavat kehoasi.....	121
Tällainen minä olen.....	123
Uudet kauneusrituaalit.....	126
Fyysinen vetovoima.....	128
Mitä puoliso minusta ajattelee.....	129
Uusia uskomuksia.....	132
Rakasta itsesi ehjäksi.....	133
21 SEKUNTIA.....	135
8. ASKEL.....	136
EROON PELOISTA PARISUHTEESSA.....	136
Mistä pelot syntyvät?.....	137
Kyllä siellä on karhu, vaikkei sitä näy.....	141
Yleisimmät pelot parisuhteessa.....	143
Miten vapautua mistä tahansa pelosta.....	149
Vinkkejä eri pelkojen kohtaamiseen.....	152
Voittajan on helppo hymyillä.....	155
21 SEKUNTIA.....	159
9. ASKEL.....	160
EROON MUSTASUKKAISUUDESTA.....	160
Tässä avaimet, ole hyvä!.....	168
Muuta kohtalosi -harjoitus.....	176

Tarinaharjoitus.....	178
Mustasukkaisuutta herättävän tilanteen kohtaaminen.....	179
21 SEKUNTIA.....	182
10. ASKEL.....	183
LÄSNÄOLO.....	183
Läsnäolo on kuin happea, jota suhde hengittää.....	184
Mitkä ajatukset?.....	184
Aina on vain tämä hetki.....	186
Tietoinen hengittäminen.....	188
Oman kehon tunteminen.....	189
Kuunteluharjoitus.....	190
Kohtaaminen.....	192
Aistiharjoitus.....	193
21 SEKUNTIA.....	194
11. ASKEL.....	195
SEKSI JA SEKSUAALISUUS.....	195
Parasta seksissä sinun kanssasi on.....	197
Sinun ja minun fantasiat.....	200
Mitä tantra on?.....	202
Hengitysharjoitus sängyssä.....	202
Intiimi katse.....	203
Perinteinen tantraseksi -harjoitus.....	203
Miehen monta orgasmia -harjoitus.....	206
Lisää kipinää arkeen -harjoitus.....	208
Antamisen ja ottamisen harjoitus.....	209
21 SEKUNTIA.....	211

12. ASKEL.....	212
RAKKAUS.....	212
Todellinen rakkaus on hyväksyvää rakkautta.....	217
Rakkaus on pyyhekumi.....	218
Aamuharjoitus.....	221
Iltaharjoitus.....	222
21 SEKUNTIA.....	223