

# Bliv verdens bedste kærester

---

Hvorfor nøjes med at være glade sammen, når I kan få et stærkt parforhold fuld af glæde og begejstring – og blive nærmest lykkelige? Lykkepsykolog Louise Luxhøi (kendt fra “Pessimisterne” på DR2) og læge Jesper Bay-Hansen (forfatter til bestselleren “Recepten på lykke”) udbyder sammen kurset ‘Bliv verdens bedste kærester’, der vil hjælpe nysgerrige par til at opnå den maksimale lykke i parforholdet.

I løbet af seks sessioner vil deltagerne få viden om trivsels- og sundhedsværdien i at beskæftige sig med lykke. Via evidensbaserede teknikker vil deltagernes hjerner blive trænet til at fokusere på positive oplevelser og gøre det til en vane eller livsstil at dvæle ved det som løfter humøret. Deltagerne vil få en værktøjskasse, der forbedrer nydelse, tilfredshed, mening og oplevelse af flow.

Disse værktøjer kan påvirke parforholdet, så der er mere omsorg, motivation og mod til at bryde vante grænser, tage chancer og leve mere optimale liv sammen. Værktøjerne lægger samtidig en dæmper på eksisterende problemer ved at fokusere på det succesfulde og gøre det problemfyldte mindre relevant.

”Deltagerne vil med andre ord få chancen for at arbejde med deres personlige opskrift på lykke både individuelt og i parforholdet. De vil sandsynligvis komme til at blomstre i erkendelsen af, at det ofte er de små ændringer, der ender med at få stor effekt” siger Louise Luxhøi, lykketræner og cand.psyk/sund.

De to kursuslederne taler for, at vi skal arbejde aktivt med vores parforhold, mens det går godt, for da har vi det største udviklingspotentiale. I stedet for at vente, til parforholdet er ved at gå i stykker.

”På et punkt er forskningen meget klar: Hvis du vil være lykkelig, skal du investere mere i dine sociale forhold end i noget som helst andet i livet. Alle vores øvelser er baseret på forskningsresultater, og det er bevist, at de har en vedvarende effekt i form af flere positive følelser, mere tilfredshed og større mental robusthed. Noget, som alle par kan have glæde af at lære,” siger sexolog og speciallæge Jesper Bay-Hansen.

Du kan skabe en ændring lige nu og gå fra glad til lykkelig i dit parforhold.

Praktiske oplysninger:

**Målgruppe:** Nysgerrige par, som vil den maksimale lykke i parforholdet. Singler, der søger lykken i et parforhold, er også velkomne og vil komme til at lave øvelser med andre singler på holdet.

**Hvornår?** Kurset forløber over 6 torsdage kl. 18-21 med startdato den 12. april.

**Sted:** FADL's Forlag, baghuset, Blegdamsvej 30, 2200 København N

**Pris:** 6.995 kr. per par og 3.625 kr. for singler, hvilket inkluderer materiale samt et eksemplar af bogen *Recepten på lykke* per par/single.

**Tilmelding:** Er nødvendig og bindende og kan ske til enten Louise eller Jesper

Mere info og tilmelding kontakt venligst:

Louise Luxhøi: [louise@happylab.dk](mailto:louise@happylab.dk), tlf. 26 80 14 54,  
[www.happylab.dk](http://www.happylab.dk)



Jesper Bay-Hansen: [jesper-bay-hansen@dadlnet.dk](mailto:jesper-bay-hansen@dadlnet.dk),  
tlf. 22116997, [www.sexogsamtale.dk](http://www.sexogsamtale.dk)

