

HON ÄR INTE TRASIG – HON ÄR I FÖRÄNDRING

När programmeringar
släpper och nya behov tar form

Minna Frisk

© Minna Frisk 2026

All rights reserved.

Första upplagan 2026

Ingen del av denna publikation får reproduceras, lagras i informationssystem eller spridas i någon form eller genom något medium – elektroniskt, mekaniskt, genom kopiering, inspelning eller på annat sätt – utan skriftligt tillstånd från upphovspersonen, med undantag för kortare citat i recensioner eller vetenskapliga sammanhang.

Ansvarsfriskrivning

Denna bok är avsedd för utbildande och inspirerande syfte inom personlig utveckling. Innehållet bygger på författarens erfarenheter och professionella coachverksamhet.

Boken ersätter inte medicinsk, psykologisk, terapeutisk, juridisk eller ekonomisk rådgivning. Vid behov av professionellt stöd rekommenderas kontakt med legitimerad yrkesutövare.

Läsaren ansvarar själv för sina tolkningar, beslut och handlingar utifrån bokens innehåll. Författaren och utgivaren fransäger sig ansvar för eventuella konsekvenser av hur materialet används.

INNEHÅLL

Inledning: “Varför läser jag den här boken?”

1. Vad är en programmering?
2. Programmeringar som ofta formar kvinnor
3. Att börja se vad som händer i stunden
4. När hon börjar förändras
5. Vad hennes förändring kan väcka i dig
6. När något aktiveras – vad kan du göra?
7. När relationen växer med er

INLEDNING: “VARFÖR LÄSER JAG DEN HÄR BOKEN?”



Kanske skickade hon länken till dig.

Kanske kom den i ett mejl.

Kanske sa hon bara: “Kan du läsa det här?”

Inte för att vinna en diskussion.

Inte för att peka ut fel.

Utan för att hon inte riktigt vet hur hon ska förklara det hon känner.

Kanske har hon försökt.

Och kanske har det slutat i missförstånd.

Du kanske har tänkt:

“Det var ju bara ett skämt.”

“Varför blev det där så stort?”

“Jag menade inget illa.”

“Varför känns det som att jag alltid gör fel?”

Kanske har du sett henne förändras.

Blivit mer känslig. Mer reaktiv. Eller mer tyst.

Den här boken är inte skriven för att övertyga dig om att du är problemet.

Den är skriven för att hjälpa dig förstå vad som faktiskt händer.

För det du ser i stunden är sällan bara en reaktion på situationen.

Det är ofta ett aktiverat mönster. Ett skyddssystem. En programmering som formades långt innan du kom in i hennes liv.

Och om hon har skickat den här till dig, är det troligtvis för att relationen är viktig för henne.

VAD DEN HÄR BOKEN KOMMER HJÄLPA DIG ATT FÖRSTÅ

Den här boken handlar inte bara om henne.

Den handlar om hur vi formas, både män och kvinnor.

Vi bär alla på mönster och skydd som en gång hjälpte oss att hantera livet.

De skapades inte för att sabotera våra relationer.

De skapades för att skydda oss.

Men när två människors skydd möts i en nära relation kan det uppstå kollisioner.

Inte för att kärleken saknas.

Utan för att två nervsystem försöker känna sig trygga på olika sätt.

Du kommer att förstå:

- Hur programmeringar formar både kvinnor och män
- Hur små situationer kan trigga gamla skydd
- Hur konflikter ofta är spiraler mellan två reaktioner

- Hur du kan bli medveten om vad som faktiskt händer i stunden
- Och hur du kan minska friktionen istället för att öka den

Du kommer också att få en djupare förståelse för varför en kvinna kan börja förändras när hon blir medveten om sina mönster.

När hon börjar leva mer sant mot sig själv är det sällan en reaktion mot dig.

Ofta är det en justering av något inom henne som länge har styrts av gamla programmeringar.

Den här boken hjälper dig att se skillnaden.

ETT ÖPPET SINNE, OCH VAD DU KAN VINNA

Du behöver inte hålla med om allt du läser.

Du behöver bara vara villig att se det från ett nytt perspektiv.

Den här boken handlar inte om att ge dig skuld.

Den handlar om att ge dig klarhet.

För när förståelsen ökar, minskar missförstånden.

När missförstånden minskar, minskar konflikterna.

Och när konflikterna minskar, växer tryggheten.

Förståelse skapar trygghet.

Trygghet skapar tillit.

Tillit skapar närhet.

När du börjar se hennes reaktioner som formade mönster snarare än personliga angrepp, förändras din egen respons.

Och när din respons förändras, förändras dynamiken mellan er.

Det betyder färre onödiga missförstånd.

Mindre försvar.

Mer respekt.

Mer lugn.

Och när förståelsen ökar, förändras små saker som gör stor skillnad.

Det kan betyda att du inte längre tänker "hon överdriver", utan istället ser att ett skyddssystem gick igång. .

Det kan betyda att du stannar kvar i samtalet istället för att dra dig undan.

Det kan betyda att ett skämt som tidigare skapade tystnad och avstånd istället möts av en snabb avstämning, och att ni slipper tre dagars kyla.

Det kan betyda att hon känner sig trygg nog att vara tydlig utan att behöva bli hård.

Och det kan betyda att du slipper känna att du hela tiden måste försvara dig.

När reaktioner inte längre tolkas som attacker, minskar behovet av försvar.

När försvar minskar, ökar lugnet.

Och i lugnet växer tilliten.

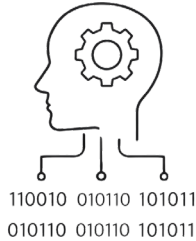
Det är där närheten fördjupas.

Inte genom att någon har rätt utan genom att ni förstår varandra bättre.

Och i en relation där livet ständigt förändras, är det just den stabiliteten, den ömsesidiga förståelsen, som gör att ni står stadiga tillsammans.

1.

VAD ÄR EN PROGRAMMERING?



Ordet kan låta tekniskt.

Men det är egentligen enkelt.

En programmering är ett inlärt mönster.

Det är hur vi, genom upprepade erfarenheter, lär oss att tolka situationer, reagera på signaler och skydda oss när något känns hotfullt.

Det sker inte medvetet.

Det sker genom upprepning.

När en viss typ av situation uppstår tillräckligt många gånger, skapar hjärnan en genväg.

Den börjar förutse vad som kan hända och reagerar snabbare än vi hinner tänka.

Det är därför en reaktion ibland kommer innan logiken.

Programmeringar handlar inte om att vara irrationell.

De handlar om att vara formad.

De sitter inte bara i tankarna.

1. VAD ÄR EN PROGRAMMERING?

De sitter i nervsystemet.

En blick.

Ett tonfall.

Ett skämt inför andra.

För dig kan det vara en neutral händelse.

För henne kan det vara en signal som kroppen känner igen.

Inte från dig.

Utan från tidigare erfarenheter.

Det är viktigt att förstå:

En programmering är inte en anklagelse.

Den är en förklaring.

Den säger inte att någon har gjort fel.

Den visar hur mönster uppstår och hur de kan aktiveras.

När du ser en stark reaktion ser du inte hela historien.

Du ser toppen av ett mönster som byggts över tid.

PROGRAMMERINGAR ÄR MÄNSKLIGA - INTE KÖNSBUNDNA

Programmeringar är inte något som bara är reserverat för kvinnor.

Det är något alla människor formas av.

Alla människor utvecklar mönster genom upprepade erfarenheter.

Alla har triggers.

Alla har situationer där reaktionen kommer snabbare än eftertanken.

Skillnaden ligger ofta i *vad* vi har blivit formade kring.

Många män har exempelvis programmeringar kopplade till:

- Att inte visa svaghet.
- Att lösa problem snabbt istället för att stanna i känslor.
- Att tolka kritik som ifrågasättande av kompetens eller respekt.
- Att dra sig undan när konflikter blir känslomässigt intensiva.

En man som vuxit upp med höga krav kan reagera starkt på att känna sig otillräcklig.

En man som lärt sig att värde sitter i prestation kan bli defensiv när han upplever att han “inte räcker till”.

En man som inte fått verktyg för att hantera känslomässig intensitet kan stänga av när samtalet blir för laddat.

Det är inte brist på vilja.

Det är inlärd skyddssystem.

På samma sätt har många kvinnor programmeringar kopplade till:

- Att hålla relationen intakt.
- Att läsa av stämningar.
- Att tolka avstånd som hot.
- Att känna stark oro när de upplever förminskning eller exkludering.

När dessa mönster möts kan något hända:

Hon reagerar starkt.

Han känner sig attackerad.

Han drar sig undan.

Hon känner mer avstånd.

Och spiralen är igång.

Ingen av er är “problemet”.

Men ni kan råka aktivera varandras programmeringar, helt oavsiktligt. Det är därför förståelse är avgörande.

ETT EXEMPEL I REALTID

Ni är på middag med vänner.

Samtalet är livligt. Hon börjar berätta något och du fyller i med ett skämt eller korrigerar en detalj. För dig är det spontant. Socialt. Kanske till och med charmigt.

Runt bordet skrattar någon.

I det ögonblicket händer två saker - samtidigt.

Hos henne:

Om hon bär en programmering kopplad till att bli förminskad, inte tagen på allvar eller behöva kämpa för sin plats, kan kroppen registrera situationen som en förlust av trygghet och värde.

Inte medvetet. Inte logiskt.

Men nervsystemet reagerar.

Hon blir tystare.

Spändare.

Kanske kort i tonen senare under kvällen.

Hos dig:

När hon senare säger: "Du behöver inte rätta mig inför andra", kan det landa som kritik.

Om du bär en programmering kopplad till att bli ifrågasatt, inte räcka till eller bli anklagad trots god intention, kan du känna dig orättvist behandlad.

Du går i försvar:

“Men herregud, det var ju bara ett skämt.”

Nu är bådas skyddssystem aktiverade.

Hon känner sig förminskad.

Du känner dig anklagad.

Ingen av er ville såra den andra.

Men två olika programmeringar krockade.

Det är så konflikter ofta uppstår.

Inte ur illvilja, utan ur aktiverade mönster.

I nästa del fördjupar vi oss i de programmeringar som ofta formar kvinnor, inte för att peka ut skuld, utan för att ge dig en djupare förståelse för vad som kan aktiveras och varför.

2. PROGRAMMERINGAR SOM OFTA FORMAR KVINNOR



För att förstå hennes reaktioner behöver vi förstå vad som tidigt formar många kvinnor.

Det handlar inte om personlighet.

Det handlar om anpassning.

Många flickor lär sig tidigt att relationen är central. Inte bara som något värdefullt, utan som något avgörande. Trygghet, tillhörighet och bekräftelse är ofta kopplade till hur väl relationen fungerar.

I familjer där känslomässig trygghet saknats, där konflikter varit laddade eller där en förälder varit svår att nå, utvecklar många flickor en stark förmåga att läsa av stämningar. De blir uppmärksamma på tonfall, blickar och subtila skiftningar. Inte för att de är överkänsliga utan för att det är funktionellt. Den som tidigt kan förutse en konflikt kan också försöka förebygga den.

Om en pappa varit känslomässigt frånvarande eller svår att nå kan flickan lära sig att anpassa sig för att få kontakt. Hon kan bli extra duktig, extra förstående, extra lugn. Hennes värde börjar kopplas till hennes förmåga

att inte vara till besvär.

Om en mamma burit mycket ansvar, känslomässigt eller praktiskt, kan flickan omedvetet kliva in i rollen som medlare eller den som håller stämningen. Hon lär sig att stabilitet i relationer är något man skapar, inte något man kan ta för givet.

Utanför hemmet förstärks ofta samma budskap. Flickor uppmuntras att vara tillmötesgående, empatiska och samarbetsvilliga. De lär sig att vara omtyckta snarare än att ta plats. Att inte uppfattas som svåra. Att inte överreagera. Att inte göra situationer större än de "behöver" vara.

Med tiden formas en inre kompass där relationell trygghet är starkt kopplad till värde. Att bli lyssnad på, tagen på allvar och respekterad är inte bara en fråga om stolthet. Det är kopplat till identitet och tillhörighet.

När en situation i vuxenlivet påminner om tidigare upplevelser av att inte bli sedd, inte bli vald eller bli förminskad, kan reaktionen bli starkare än vad situationen i sig verkar motivera.

Det är inte dramatik.

Det är igenkänning.

Kroppen reagerar innan tanken hinner ifatt.

Och eftersom dessa mönster ofta är kopplade till trygghet, kan reaktionerna upplevas som intensiva. Inte för att hon vill skapa konflikt, utan för att något i henne registrerar risk för avstånd eller emotionell osäkerhet.

Det är i det ljuset hennes reaktioner behöver förstås.

DET KOLLEKTIVA MINNET

För att fullt ut förstå intensiteten i vissa reaktioner behöver vi också zooma ut.

Under stora delar av historien har kvinnors trygghet varit direkt kopplad till relationer. Ekonomisk säkerhet, social status och fysisk skydd har ofta

varit beroende av att tillhöra en man eller en familjestruktur.

Att hamna utanför relationen kunde innebära reell utsatthet.

Det betyder inte att dagens situation ser likadan ut.

Många kvinnor är ekonomiskt självständiga.

Många lever i helt andra strukturer än tidigare generationer.

Men nervsystem formas långsamt.

Och kulturella mönster lever kvar långt efter att lagar förändrats.

När kvinnor genom generationer har lärt sig, direkt eller indirekt, att deras trygghet hänger samman med relationell tillhörighet, kan rädslan för att förlora status, respekt eller position i en relation aktivera djupa känslor.

Det är inte alltid rationellt.

Det är inte alltid proportionerligt.

Men det är begripligt.

Att känna sig offentligt förminskad, inte vald eller ersatt kan i kroppen tolkas som mer än en social situation. Det kan aktivera ett äldre mönster kopplat till att förlora sin plats i flocken.

Och i ett mänskligt nervsystem är uteslutning en av de starkaste upplevelsen om hot som finns.

Samtidigt bär även män kollektiva arv. Förväntningar om styrka, självständighet, prestation och kontroll har också format generationer av män. Att visa sårbarhet, osäkerhet eller beroende har historiskt kunnat hota status och identitet.

Båda könen bär alltså spår av en historia som formade hur man överlever.

Det handlar inte om dagens ekonomi eller dagens lagstiftning.

Det handlar om mönster som byggts över tid.

Om erfarenheter som upprepats genom generationer.

Om strategier som en gång var nödvändiga.

När sådana programmeringar aktiveras reagerar kroppen snabbt och starkt, långt innan logiken hinner säga: "Jag är trygg."

NÄR DÅTID MÖTER NUTID

I en relation är det aldrig bara två personer som möts.

Det är två livshistorier. Två nervsystem. Två uppsättningar av erfarenheter.

När något händer är det sällan bara nuet som reagerar.

En kommentar.

Ett tonfall.

Ett uteblivet svar.

En blick i fel ögonblick.

Det som för den ena kan vara en obetydlig situation kan för den andra kännas laddad. Inte för att viljan är att skapa drama utan för att något i kroppen känner igen ett mönster.

Om hon bär en programmering kopplad till att förlora sin plats, att bli förminskad eller att inte bli vald, kan små signaler få en större betydelse än vad som syns på ytan. Det kan räcka med att du prioriterar mobilen under en konversation, skrattar med någon annan utan att inkludera henne, eller skämtar om henne inför andra.

I stunden kanske hon inte ens kan förklara varför det känns starkt. Det är inte alltid medvetet. Reaktionen kommer före analysen.

Samtidigt kan du bära programmeringar som aktiveras i samma ögonblick. Om du lärt dig att värde sitter i kompetens eller att kritik hotar din position, kan hennes reaktion kännas som ett angrepp. Du kanske

upplever att du blir orättvist bedömd eller att det du gör aldrig räcker.

Hon känner sig förminskad.

Du känner dig ifrågasatt.

Hon vill bli bekräftad.

Du vill bli fri från kritik.

Ingen av er försöker skada den andra.

Men båda försvarar något sårbart.

Det är här relationer ofta fastnar. Inte i brist på kärlek, utan i kollisionen mellan två skyddssystem.

Det är därför det kan kännas som att samma konflikt upprepas i olika former. Ämnet skiftar, men känslan är densamma. Något i henne aktiveras. Något i dig svarar. Och spiralen fortsätter.

När vi ser det på det här sättet blir det tydligt:

Det handlar inte om vem som har rätt.

Det handlar om vad som blev aktiverat.

Och så länge aktiveringen tolkas som illvilja eller överdrift kommer båda att känna sig missförstådda.

Det är först när dåtidens mönster blir synliga i nutiden som dynamiken kan förstås.

ETT EXEMPEL I REALTID

En kväll sitter ni i soffan. Du är trött efter jobbet. Du svarar kortare än vanligt. Kanske scroller du på mobilen medan hon pratar. För dig är det bara avkoppling. Du behöver varva ner.

För henne kan det landa annorlunda.

Om hon bär en programmering kopplad till att behöva arbeta för kontakt, eller en erfarenhet av att känslomässig närhet varit osäker, kan din tystnad registreras som avstånd. Inte medvetet men kroppsligt.

Hon märker att du inte riktigt möter hennes blick.

Hon känner att samtalet dör.

Hon upplever att hon tappar din uppmärksamhet.

Det som för dig är neutral vila kan för henne kännas som början på avstånd.

Kanske börjar hon prata mer för att få respons.

Kanske blir hon lite skarpare i tonen.

Kanske frågar hon: "Är du ens intresserad av att vara här?"

I samma ögonblick kan något aktiveras hos dig.

Om du bär en programmering kopplad till att bli kontrollerad, eller att inte få vara ifred utan att det tolkas negativt, kan hennes fråga kännas som ett krav. Du kanske tänker: "Jag får inte ens sitta i fred."

Du drar dig ännu mer undan.

Hon känner ännu mer avstånd.

Ingen av er planerade att skapa en laddning i soffan en tisdag kväll.

Men två olika erfarenheter möttes.

För henne aktiverades oro för att förlora kontakt.

För dig aktiverades behovet av att få bestämma själv.

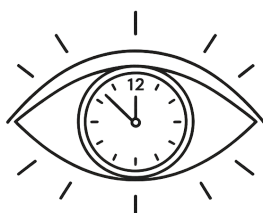
Det är så subtilt det kan vara.

Inte ett stort bråk.

Inte hårda ord.

Bara två nervsystem som tolkar samma situation olika.

3. ATT BÖRJA SE VAD SOM HÄNDER I STUNDEN



Programmeringar aktiveras snabbt.

Ofta snabbare än en medveten tanke.

Det är därför reaktioner kan kännas överraskande, både för den som reagerar och för den som tar emot reaktionen.

I stunden känns det verkligt. Självklart. Motiverat.

Men om man tittar närmare finns det ofta tecken.

En förändring i ton.

En plötslig spänning i kroppen.

En känsla av att något "skiftade" i rummet.

Det kan vara subtilt.

Hon blir lite tystare.

Lite mer vaksam.

Lite mer kort i sina svar.

Eller så blir hon plötsligt mer intensiv, mer förklarande, mer pådrivande.

Det är sällan planerat.

Det är en aktivering.

På samma sätt kan du märka något i dig själv.

En impuls att försvara.

En vilja att avsluta samtalet snabbt.

En känsla av att bli orättvist anklagad.

En trötthet som plötsligt känns större än situationen kräver.

När sådana skiften sker är det ofta inte bara samtalet som pågår, utan ett mönster som har slagits på.

Det avgörande ögonblicket är inte vad som sägs.

Det är när kroppen går från lugn till beredskap.

De flesta konflikter börjar inte med elaka intentioner.

De börjar med aktivering.

Och när aktivering tolkas som illvilja, förstärks den.

Om hennes spänning tolkas som kritik, svarar du med försvar.

Om ditt försvar tolkas som avstånd, svarar hon med mer intensitet.

Det är så spiraler uppstår.

Att börja se det här handlar inte om att analysera varje ord.

Det handlar om att lägga märke till när något skiftar.

När en situation plötsligt känns större än den borde vara.

När en kommentar väcker mer laddning än den rimligen borde göra.

När båda lämnar samtalet med en känsla av att inte ha blivit förstådda.

Det är ofta där programmeringen har varit aktiv.

VAR KUNDE SPIRALEN HA STOPPATS

I exemplet när ni är på middag med vänner och du skämtar när hon berättar, där kunde spiralen ha stoppats vid bordet.

Om du i stunden hade märkt hennes ansiktsuttryck förändras, hennes ton bli kortare eller hennes kropp bli mer sluten, fanns en möjlighet där.

Inte att göra en scen.

Inte att analysera.

Men att registrera:

“Något hände.”

Det andra avgörande ögonblicket var när hon tog upp det.

Istället för att höra:

“Du gjorde fel.”

Hade du kunnat höra:

“Något i mig blev aktiverat.”

Och istället för att svara med förklaring hade du kunnat stanna upp en sekund innan orden kom.

Den pausen är ofta hela skillnaden.

För det som vanligtvis förvärrar situationen är inte själva händelsen.

Det är när två försvarssystem börjar tala med varandra.

När hennes sår möter ditt försvar.

När ditt försvar möter hennes oro.

Det som bryter spiralen är inte perfektion.

Det är medvetenhet i rätt ögonblick.

I det andra exemplet där ni sitter i soffan och ditt behov av att få vara

ifred en stund triggas en känsla av avstånd och osäkerhet i henne, där hade spiralen kunnat stoppas om hon hade hunnit reagera på sin oro innan den blev till irritation.

Om hon själv hade hunnit registrera: "Det här känns större än situationen", hade intensiteten kunnat minska.

Det andra möjliga stoppet låg hos dig, i ögonblicket innan du tolkade hennes fråga som kritik.

Om du hade kunnat höra den som en signal om behov av kontakt snarare än anklagelse, hade responsen kunnat bli annorlunda.

Inte genom stora ord.

Inte genom analys.

Utan genom att en av er inte lät sitt skyddssystem ta över helt.

4. NÄR HON BÖRJAR FÖRÄNDRAS



En förändringsprocess uppstår sällan av en slump.

För många kvinnor börjar den i en livsfas där karriären är etablerad och barnen blivit mer självständiga.

När den yttre stabiliteten är uppnådd frigörs mental och emotionell energi.

Tidigare har fokus legat på bygga, prestera och på att få vardagen att fungera. :

När det trycket minskar uppstår utrymme för reflektion.

Frågor kan väckas som:

- Är det här allt?
- Vad vill jag egentligen?
- Vem är jag utanför mina roller?
- Vad har jag anpassat mig till och varför?

Detta är inte ett uttryck för otacksamhet.

Det är en naturlig utvecklingsfas.

När grundläggande behov är uppfyllda börjar människor söka mening, autenticitet och självförverkligande.

Det gäller män.

Och det gäller kvinnor.

EN NY MEDVETENHET

När en kvinna börjar ifrågasätta sina mönster handlar det ofta om att hon vill förstå sig själv djupare och leva mer konsekvent med sina värderingar.

Det kan upplevas som att hon "plötsligt" förändras.

I praktiken har processen ofta pågått länge.

Skillnaden är att den nu blir synlig.

ÖKAD SJÄLVINSIKT

Första steget i en förändringsprocess är ofta att hon identifierar sina egna mönster.

Hon kan börja märka när hon anpassar sig trots att hon inte vill eller när hon säger ja fast hon menar nej.

Detta skapar en ny form av inre dialog.

Hon går från att reagera automatiskt till att reflektera över sin reaktion.

Det kan göra henne mer eftertänksam.

Men det kan också göra henne mer medveten om sådant som tidigare passerade obemärkt.

ATT SE SINA PROGRAMMERINGAR

Det finns en viktig skillnad mellan att ha programmeringar och att börja

se dem.

De flesta människor lever med sina mönster utan att veta om det. De reagerar. Förklarar. Går vidare. Upprepar.

Men när en kvinna börjar ana att hennes reaktioner inte bara är "hon", utan något hon har lärt sig. Något som formats. Något som går att förändra.

Det är ofta där hennes transformation börjar.

När hon börjar förstå sina triggers slutar hon långsamt att identifiera sig med dem. Hon kanske börjar märka: "Det här är en gammal reaktion." Hon kanske börjar ställa nya frågor. Hon kanske börjar känna en längtan efter att leva mer sant, inte mer korrekt. Mer i kontakt med sig själv, mindre styrd av det som alltid har varit.

Hon kanske säger ifrån tidigare än förr.

Hon kanske blir mindre följsam.

Hon kanske slutar skratta bort saker hon tidigare tolererade.

Hon kanske behöver mer utrymme. Mer tystnad. Mer integritet.

Hon kanske vill prata om sådant som tidigare låg under ytan.

Det kan kännas ovant för dig, särskilt om du har lärt känna henne i den version som anpassade sig mer.

Men den här förändringen betyder inte att hon blivit en annan person.

Den betyder ofta att hon börjar bli mer sig själv.

Och det är här relationen ställs inför något avgörande.

När en person bryter gamla programmeringar förändras dynamiken. Det som tidigare "fungerade" kanske inte fungerar längre, just för att det gamla

fungerade genom att hon bar mer, anpassade mer eller höll tillbaka mer.

Det är därför en kvinnas inre arbete ibland kan kännas som en yttre turbulens. Inte för att hon vill skapa problem, utan för att det som varit automatiskt nu blir synligt. Och när något blir synligt går det inte alltid att gå tillbaka till att blunda.

Den här boken handlar om det skiftet.

Om vad som händer när hon börjar bryta gamla mönster.

Vad det kan väcka i henne.

Och vad det kan väcka i dig.

Inte för att du är problemet.

Utan för att du är en del av relationen där förändringen nu sker.

HUR TRANSFORMATIONEN KAN SE UT I VARDAGEN

När en kvinna börjar arbeta med sina programmeringar sker förändringen sällan dramatiskt från en dag till en annan. Den sker i små skiften. I sättet hon tänker. I hur hon reagerar. I vad hon inte längre automatiskt gör.

Det som tidigare var reflex blir något hon stannar upp inför.

Hon kanske märker att hon alltid anpassat sig för att undvika konflikt och plötsligt börjar hon ifrågasätta det. Inte för att skapa bråk, utan för att hon inte längre vill leva på autopilot.

Hon kanske säger:

“Jag behöver fundera.”

Istället för att direkt säga ja.

Hon kanske märker att hon tidigare skrattade bort kommentarer som

egentligen kändes fel, och nu gör hon det inte längre.

Hon kanske börjar sätta gränser där hon tidigare varit flexibel.

För dig kan det upplevas som att hon blivit mer känslig, mer krävande eller helt enkelt annorlunda.

För henne kan det kännas som att hon för första gången är mer sann mot sig själv.

En annan del av transformationen kan vara att känslor kommer närmare ytan. När gamla mönster synliggörs kan sorg, ilska eller trötthet dyka upp. Inte nödvändigtvis riktade mot dig utan kopplade till insikten om hur länge hon burit saker som inte var hennes att bära.

Det kan också innebära att hon behöver mer egen tid. Mer reflektion. Mer samtal om djupare frågor. Hon kanske börjar läsa, gå i terapi, meditera eller söka nya perspektiv.

Utifrån kan det se ut som att hon "förändras".

Inifrån kan det kännas som att hon återvänder till något.

Samtidigt kan denna förändring påverka dynamiken mellan er.

Om hon tidigare bar mer av det emotionella ansvaret kanske hon slutar göra det.

Om hon tidigare undvek svåra samtal kanske hon nu initierar dem.

Om hon tidigare tog på sig skulden kanske hon nu delar ansvaret.

Det betyder inte att relationen är fel.

Det betyder att balansen rör sig.

Och när balansen rör sig kan det kännas instabilt innan den hittar en ny form.

Transformation är sällan tyst.

Den märks.

HON ÄR INTE TRASIG - HON ÄR I FÖRÄNDRING

Inte alltid genom stora beslut.

Utan genom små, konsekventa skiften i hur hon relaterar, till sig själv och till dig.

5. VAD HENNES FÖRÄNDRING KAN VÄCKA I DIG



När en person i en relation börjar förändras, rubbas balansen.

Inte för att någon gör fel.

Utan för att det som varit invant inte längre är självklart.

Om du har lärt känna henne som den som anpassar sig mer, håller uppe stämningen eller undviker konflikt, kan hennes nya sätt att vara kännas ovan. Kanske till och med destabiliserande.

Du kanske märker att hon inte skrattar åt samma saker.

Att hon inte längre släpper vissa kommentarer.

Att hon säger “det där känns inte okej för mig”.

Det kan väcka flera olika reaktioner i dig, ibland samtidigt.

Du kanske känner irritation.

“Varför måste allt analyseras nu?”

Du kanske känner osäkerhet.

“Räcker jag inte längre till?”

Du kanske känner oro.

“Är hon på väg bort?”

Du kanske till och med känner sorg över den version av henne som kändes enklare.

Det är mänskligt.

När någon förändras kan det aktivera din egen programmering kring trygghet, kontroll eller tillräcklighet. Om du bär mönster kopplade till att behöva känna dig uppskattad, kompetent eller fri från ständig granskning, kan hennes nya tydlighet kännas som ett hot mot något i dig.

Inte för att hon vill hota dig.

Utan för att dynamiken förändras.

Om hon slutar bära det emotionella ansvaret ensam kan du plötsligt känna att mer hamnar på dig.

Om hon uttrycker behov tydligare kan du känna press att leverera.

Om hon söker djupare samtal kan du känna att marken blir mer krävande.

Det betyder inte att du är fel.

Det betyder att förändring alltid påverkar båda.

Transformation är sällan en ensam resa när man lever i en relation.

Den ena rör sig och den andras system reagerar.

Det är här det avgörande valet uppstår.

Att se hennes förändring som ett angrepp.

Eller att se den som en inbjudan.

En inbjudan till en relation där mindre sker på autopilot.

Där mer sägs högt.

Där båda behöver vara mer medvetna.

Det är inte alltid bekvämt.

Men det kan vara mer äkta.

NÄR RELATIONEN BEHÖVER UTVECKLAS MED HENNE

När en kvinna börjar bryta sina programmeringar förändras inte bara hennes inre liv. Det förändrar hur hon relaterar. Och om relationen ska fortsätta kännas trygg för er båda behöver även relationen utvecklas.

Det betyder inte att du måste bli en annan person.

Men det betyder att autopiloten inte längre räcker.

Det första som krävs är medvetenhet.

Att förstå att hennes reaktioner inte längre bara är reaktioner, utan ofta försök att vara mer sann. När hon säger ifrån är det kanske första gången hon gör det utan att trycka undan sin egen känsla. När hon uttrycker behov är det kanske första gången hon inte prioriterar relationen före sig själv.

Om du tolkar det som kritik riskerar du att försvara dig mot hennes utveckling.

Om du kan se det som ett steg i hennes mognad, förändras tonen direkt.

Det andra som krävs är ansvar.

Inte ansvar för hennes känslor.

Men ansvar för din del av dynamiken.

När hon slutar bära allt emotionellt arbete själv uppstår ett tomrum. Det som tidigare sköttes i det tysta, att lugna, anpassa, släta över, blir nu synligt. Och synligt ansvar kan kännas tyngre än osynligt.

Relationen blir mer jämlik.

Men den kan också kännas mer krävande.

Det tredje som krävs är att kunna stanna kvar när det skaver.

Transformation innebär ofta att gamla sätt att undvika obehag slutar fungera. Samtal kan bli djupare. Pauser kan bli längre. Tystnader kan kännas mer laddade.

Det är lätt att vilja återgå till "som det var".

Men om det som var byggde på att hon anpassade sig mer än hon egentligen ville, kommer det inte att kännas hållbart för henne längre.

Relationer som utvecklas i takt med personlig förändring kännetecknas inte av perfektion. De kännetecknas av en vilja att vara kvar i processen.

Inte genom att vinna diskussioner.

Inte genom att ha rätt.

Utan genom att vara nyfiken när något förändras istället för att bli hotad av det.

När båda kan se att förändringen inte är en attack, utan en rörelse mot mer äkthet, uppstår en annan sorts stabilitet.

Inte stabilitet genom stillastående.

6. NÄR NÅGOT AKTIVERAS – VAD KAN DU GÖRA?



Det viktigaste att förstå är att du inte behöver lösa hennes känslor.

Du behöver inte analysera hennes barndom.

Du behöver inte bli terapeut.

Det du kan göra är att förändra din respons i det ögonblick då något skiftar.

Här är hur det kan se ut i praktiken.

NÄR HON REAGERAR STARKARE ÄN DU FÖRSTÅR

Hon säger:

“Det där kändes inte bra.”

Din första impuls kanske är att förklara:

“Det var inte så jag menade.”

“Du missförstod.”

“Du överreagerar.”

Det är en naturlig impuls. Den vill skydda dig.

Men om du i det ögonblicket istället pausar en sekund och byter fokus från din intention till hennes upplevelse, händer något annat.

Istället för att förklara kan du säga:

“Vad var det som kändes fel?”

Du håller kvar lugnet.

Du gör inte hennes känsla till en attack.

Det betyder inte att du håller med om allt.

Det betyder att du prioriterar förståelse före försvar.

Den lilla förflyttningen kan förändra hela samtalet.

NÄR DU KÄNNER DIG ANKLAGAD

Hon uttrycker frustration.

Du känner att du blir ifrågasatt.

Kroppen går i beredskap.

Du vill stänga ner eller gå i motargument.

I det läget är det ofta inte hennes ord som styr utan din aktivering.

Det du kan göra är att märka den innan du agerar på den.

Att tänka:

“Nu känns det som kritik.”

Istället för:

“Hon attackerar mig.”

Den inre skillnaden är avgörande.

Om du kan säga:

“Jag vill förstå, men just nu känner jag mig lite defensiv. Kan vi ta det lugnt?”

Så bryter du spiralen innan den hinner växa.

NÄR HON FÖRÄNDRAS OCH DU KÄNNER OSÄKERHET

Hon sätter nya gränser.

Vill prata mer.

Skrattar inte bort saker längre.

Det kan kännas som att marken rör sig.

Istället för att tolka det som att hon är missnöjd med dig, kan du fråga:

“Vad är det som är viktigt för dig just nu?”

Det visar att du ser förändringen, utan att hotas av den.

Det gemensamma i alla dessa situationer är inte perfekta formuleringar.

Det är förmågan att:

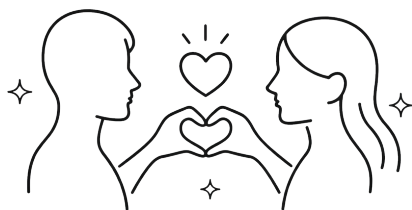
- Pausa före försvar.
- Lyssna före förklaring.
- Vara nyfiken före tolkning.

Det kräver inte att du är felfri.

Det kräver att du är medveten.

Och det är där relationen kan börja utvecklas istället för att fastna.

7. NÄR RELATIONEN VÄXER MED ER



När en kvinna börjar arbeta med sina programmeringar förändras hon.

När du börjar förstå dina, förändras du.

Och när två människor är villiga att se sina mönster istället för att skylla på varandra, förändras relationen.

Det betyder inte att konflikter försvinner.

Det betyder att de får en annan kvalitet.

Istället för att handla om vem som har rätt börjar de handla om vad som blev aktiverat.

Istället för att sluta i försvar kan de sluta i förståelse.

En relation där båda tar ansvar för sina mönster blir inte mindre levande.

Den blir tryggare.

Trygghet betyder inte att inget skaver.

Det betyder att skav inte hotar bandet mellan er.

När hon inte längre behöver anpassa sig för att känna sig älskad, och du inte längre behöver försvara dig för att känna dig respekterad, uppstår

något annat.

Mer direkthet.

Mer lugn.

Mer närvaro.

Ni börjar prata med varandra istället för med era skyddssystem.

Transformation kan kännas hotfull när den pågår.

Men på andra sidan finns ofta en relation som är mindre byggd på vana och mer byggd på medvetna val.

Det är inte alltid den enklaste vägen.

Men det är ofta den ärligare.

Och en relation som klarar ärlighet, klarar också förändring.

ETT SISTA ORD TILL DIG

Om du har läst så här långt betyder det något.

Kanske för att du vill förstå.

Kanske för att relationen betyder mer än stoltheten.

Kanske för att du anar att något håller på att förändras och du inte vill stå utanför det.

Det är lätt att tolka en partners förändring som kritik.

Som att det du varit inte räcker.

Som att något tas ifrån dig.

Men ofta handlar det inte om att något tas bort.

Det handlar om att något läggs till.

Mer medvetenhet.

Mer ärlighet.

Mer tydlighet.

När en kvinna börjar bryta sina programmeringar betyder det inte att hon vill lämna relationen.

Det betyder att hon inte längre vill leva den på autopilot.

Det kan kännas ovant.

Ibland obekvämt.

Ibland till och med hotfullt.

Men förändring i en relation är inte farlig i sig.

Det som är farligt är när förändring möts med stängda dörrar.

Du behöver inte vara perfekt.

Du behöver inte förstå allt direkt.

Du behöver bara vara villig att se att det som sker inte är en attack, utan en rörelse.

Hon är inte trasig.

Hon är i förändring.

Och om du väljer att möta den förändringen med nyfikenhet istället för försvar, kan relationen bli mer än den var, inte mindre.

Det är inte en garanti.

Det är en möjlighet.

Och möjligheter börjar alltid med medvetenhet.

PS. OM DU KÄNNER MOTSTÅND JUST NU

Om något i dig har tänkt:

“Det här gäller inte mig.”

Eller:

“Det här känns överdrivet.”

Eller:

“Varför ska jag behöva förändras?”

Så är det också okej.

Motstånd är inte ett tecken på att du är fel.

Det är ofta ett tecken på att något känns osäkert.

När en relation förändras kan det väcka frågor om identitet, värde och trygghet. Det är naturligt att vilja hålla fast vid det som varit. Det är naturligt att vilja försvara sig när något skaver.

Du behöver inte hålla med om allt i den här boken.

Du behöver bara vara villig att ställa en fråga:

Finns det något här som kan hjälpa mig förstå henne, och mig själv, lite bättre?

Det räcker.

För förändring börjar sällan med övertygelse.

Den börjar med nyfikenhet.

Om du under läsningen har börjat känna igen egna mönster, saker som triggat dig, reaktioner du inte alltid förstår eller situationer som uppstår sig, kan det vara värdefullt att prata med någon utanför relationen.

Ibland är det lättare att se sina egna programmeringar tillsammans med en neutral tredje part.

Om du vill utforska vad som aktiveras i dig och hur du kan börja arbeta med det, är du varmt välkommen att boka ett kostnadsfritt samtal med mig. Det är ett samtal utan förpliktelser, bara en möjlighet att få klarhet och perspektiv.

👉 [Boka ett kostnadsfritt samtal med mig](#)

Minna Frisk

Coach inom hypnos, omprogrammering och manifestation

OM FÖRFATTAREN



Minna Frisk är coach med inriktning på hypnos, arbete med det undermedvetna och manifestation.

Med bakgrund som jurist och chef valde hon att lämna den traditionella karriärvägen för att arbeta i linje med sin inre övertygelse och vägledning.

Som utbildad Master Manifester Soul Coach integrerar hon hypnos, omprogrammering och medvetet skapande, där struktur och intuition samverkar. Hon hjälper kvinnor att omprogrammera de mönster som styr relationer, självvärde och livsval – så de kan frigöra sin inneboende kraft och kliva in i sin fulla potential.