

Lovehacks tilbakemeldinger fra kunder

- Gjør deg til et mye bedre menneske!
 - Det er akkurat passe lange videoer.
 - Morsomme oppgaver som ikke tar lang tid.
 - Stine er varm og klok og setter ord på akkurat det jeg har forsøkt å formidle uten å få det til.
 - Du gir håp, inspirasjon og tro på at metodene fungerer.
 - Systematisk og bra opplegg, ikke noe snakking rundt grøten.
 - Vi har hatt mange fine dype samtaler rundt dette med autopilot, tankesett og vennskap.
 - Vi likte så godt at det var oppgaver med papir og penn!
 - Dette er et veldig bra opplegg, Stine! Du er lett å forstå og det gjør det enkelt og ufarlig å jobbe med parforholdet.
 - Bevisstgjørende og tydeliggjørende for forbedringspotensialet i parforholdet vårt
 - Veldig bra opplegg hvor vi ble tvunget til å tenke på pluss prioritere parforholdet!
 - Vi liker kurset veldig godt begge to.
 - Det du lærer bort har gitt meg utrolig mye inspirasjon og forståelse for at det er mulig å gjøre en endring, både for meg selv, men også for relasjonene rundt meg. Hadde jeg visst alt jeg vet i dag, hadde livet tidligere tatt en helt annen vending. Dette skulle vært et eget fag på skolen, alle burde lært seg det du videreformidler, da hadde flere fått det bedre med seg selv og i parforholdene sine.
-
- Å jobbe med Stine betyr at jeg får påfyll av kunnskap om hvordan jeg selv kan utgjøre en endring i mitt parforhold. Hun motiverer, inspirerer og deler både av sin egen erfaring men også av forskning om hvordan jeg kan utvikle meg til å bli en bedre samlivspartner. En annen god ting er verktøyene som Stine deler med oss i portalen, der kan jeg plukke hva jeg trenger. Appen gjør jo og at jeg har det med meg hele tiden og kan høre forelesninger om igjen. Skikkelig artig også at hun har gjester som også deler av sin kunnskap. En bonusting er at jeg ser at det kan hjelpe meg i nære relasjoner både med venner og familie.
-
- Anmeldelse av Lovehacks – en liten gullgrube for par i farta 🍷 “Lovehacks” er akkurat det navnet lover – enkle, jordnære tips som gjør noe så stort som kjærlighet håndgripelig og mulig å jobbe med i hverdagen. Dette er ikke tung terapi eller en serie med høytflyvende teorier, men et kurs med små, praktiske hacks man kan teste ut selv – enten man har vært sammen i tre måneder eller tretti år. Vi pleier å høre på dem i bilen. Det har blitt en slags minitradisjon – vi setter på en episode og ender alltid opp i gode samtaler etterpå. Det er som om Lovehacks åpner et rom vi ellers ikke helt får tak i midt i alt det vante. Og det beste er at tipsene er så enkle å kjenne seg igjen i – og like enkle å prøve ut. “Lovehacks” føles som en påminnelse om at det er mulig å gjøre små justeringer som faktisk har stor effekt. Noe å være nysgjerrig på sammen. Noe å le av, kjenne seg igjen i, eller kanskje bli litt provosert av – på en god måte. Anbefales varmt til alle som vil gi forholdet sitt litt ekstra oppmerksomhet – uten å måtte rydde plass til en hel helg med parterapi. Vibeke Lunel og Baard Westby

- Vi har nå jobbet med Stine både med samtaler, men også gjennom programmet hennes "Lovehacks". Det har gitt oss mange fine perspektiver og det har satt i gang fine samtaler hos oss. Stine viser hvor enkelt det kan være å ta vare på forholdet og hvordan vi kan gjøre små ting i hverdagen som gjør at vi bevarer gnisten.
- Vi valgte å ta kontakt med Stine fordi vi ønsket å investere i forholdet vårt og til å finne tilbake til oss to som kjærester nå som barna har blitt større. "Bli en samlivsmester" er et supert verktøy for å komme nærmere hverandre, og vi syns det var spennende at det var mulig å bli enda bedre kjent selv etter over 20 år sammen. Stine kommer med gode overkommelige eksempler og verktøy i forhold til hvordan man lett kan dyrke forholdet, selv i en hektisk hverdag. Vi satte spesielt stor pris på å bli påminnet og se tilbake på det som har vært bra og ikke kun fokusere på de tingene som er mer utfordrende. Vi opplever at dette gjør at vi som par står sterke sammen, som igjen gjør at konflikthåndtering blir mye enklere. Det har også vært verdifullt for oss å se tilbake på de gode opplevelsene vi har delt og å sette fokus på det vi syns er morsomt å gjøre sammen.
- Stine har ufarliggjort det å snakke om følelser og hvordan man opplever ting. Spesielt for Nicolai som før vi kom i kontakt med Stine, ikke har tenkt så mye på hvordan han egentlig har det eller ønsker å ha det. Vi syns det var veldig fint å bli oppfordret til å svare på spørsmålene hver for oss før vi snakket sammen om temaene. Det gjorde at vi fikk litt tid til å reflektere litt på egenhånd før vi delte med hverandre. Det var gøy å se hvor enige vi var på mange av punktene og spennende å finne nye ting ved hverandre. Christine har erfaring med ulike samtaleterapier fra tidligere, mens dette er Nicolais første møte. Han har vært positivt overrasket over hvor fint det har vært og opplever Stine som veldig lett å prate med. Vi opplever at hun er nøytral ovenfor begge og hjelper oss med å møte hverandre på bedre måter. Podcasten hører vi på sammen. Episodene er korte nok til at vi både har tid til å lytte til de og til å snakke om de ulike temaene, uten å måtte sette av masse ekstra tid til det. Disse er gode påminnelser på fokus man kan ha i løpet av uken eller i en periode fremover. Vi anbefaler "Lovehacks" for alle som er i et forhold. Det spiller ingen rolle om man har vært kjærester i en kort eller lang periode, dette er gode verktøy å ha med seg i alle relasjoner. Ikke minst lærer du også mer om deg selv og blir oppfordret til å kjenne etter på hva DU ønsker og hvordan du vil ha det. Stine er helt nydelig å jobbe med og hun gjør det å jobbe med parforholdet til noe gøy og lekent 😊 - Christine og Nicolai
- "Stine er så engasjert i kjærlighet og relasjoner at du blir veldig motivert for å vise mer kjærlighet til din partner og få en tryggere relasjon ikke bare til partner, men til barna din og andre mennesker rundt deg.

Kurset setter de dagligdagse utfordringene på agendaen. Det å kunne finne kjærlighet i hverdagen har hatt stor betydning for oss.

Nettkurset gjorde at vi kunne gjøre det i løpet av uken når det passet oss to i alt annet man skal med jobb og barn osv."

- Gunn Marit: Jeg og mannen min hadde hatt mange år med mye frem og tilbake, og jeg var ærlig talt usikker på om vi to kom til å klare oss. Jeg følte at vi ikke forsto hverandre og følte meg hverken sett eller forstått. Jeg var så oppgitt og vi hadde havnet i en angrep og selvforsvars spiral. Det var skikkelig dårlig stemning. Vi fikk god hjelp av Stines støtte og ufarliggjøring av det vi sto i. Det ble en stor positiv bevisstgjøring å gjøre oppgaver sammen, særlig å lære om kjærlighetsspråkene. Jeg trenger klemmer og anerkjennelse, mens han gjør tjenester når han viser meg kjærlighet. Vi begynte å snakke hverandres kjærlighetsspråk. fikk dempet de sinte og frustrerte stemmene etter å ha forstått at dette var mønster fra barndommen vi hadde dratt med oss . Det å gjøre oppgaver og snakke mer åpent sammen, og se problemene som motstanderen, ikke partneren, det ble en stor gamechanger. Vi har det veldig, veldig mye bedre og skal fortsette å være gift! Jeg kan varmt anbefale Lovehacks og Stines metode har reddet ekteskapet vårt og gjort en stor og viktig endring for parforholdet vårt.
- Anne Maren: Vi har stått i utrolig mye stress i familien, særlig det siste året. Mye vanskelig rundt barna og rundt gamle foreldre. Det har rett og slett vært innmari tøft. Parforholdet led under dette, og vi hadde helt mistet hverandre av syne. Så ble det misforståelser og masse irritasjon på grunn av dette, og begge skyldte på hverandre. Vi står fremdeles i veldig mye, men jeg ga bort medlemskapet i gave til mannen min. Og jeg må bare si, for en fantastisk flott program! Du gir utrolig mye bra greier der inne. Det er så solid og gjennomarbeida og man føler seg veldig godt ivaretatt. Nå har vi lyttet til lydfilene og sett en del av videoene, og dette holder hodet over vannet for oss.Vi lytter sammen i bilen og har hatt noen fine, sårbare samtaler som gir tilbake lysten og håpet på at vi to er der, under alt kaoset. Mannen min vil ikke i terapi, for mannen min hadde en veldig dårlig opplevelse med det en gang. Sånn sett er din medlemsportal og det du gir der midt i blinken akkurat der vi er nå. For jeg kan ikke pushe ham noe som helst akkurat nå. Gleder meg til å bruke ressursene der inne enda mer. Du imponerer meg stadig, Stine i jobben du legger ned og hva du leverer ikke minst. Det er skikkelig bra! Tusen takk for alt du er og alt du gir!

Gunn Ingrid: Lovehacks: vi hører lydfilene, enten hver for oss, eller sammen, og prøver å få en samtale om det vi har hørt. Det er godt når en skal ha en litt dypere samtale, og ha et emne forholde seg til. Vi har gjort noen av oppgavene sammen, og det som er kjekt, er at vi ser på emner og spørsmål litt forskjellig. Da blir det ennå mer meningsfylt å jobbe med også de emnene

som i utgangspunktet kanskje kan være utfordrende, alt etter hvor vi er i prosessen. Anbefaler alle som ønsker mer ut av parforholdet sitt å melde seg på lovehacks. Spennende, lærerikt og nyttige verktøy for samlivet. 👍💕