

Lang Leve de Liefde



Hoe zelf je Relatie Verdiepen?

Zelf weer enthousiast te worden over je partner

- Waar viel je voor in het begin van de relatie?
- Waar bewonder je hem of haar om?
- Beschrijf een moment waarop je de liefde voor hem of haar heel sterk voelde.

Wat gaat of ging er wél goed.

- Wat maakt(e) jullie een sterk koppel? Denk aan gedeelde interesses, stabiliteit, openstaan voor elkaar, humor, aanvullende karakters, sociale vaardigheden.

Voor als je momenteel in een relatie zit:

- Wat was het beste moment van de afgelopen week?
 - Wat maakte dat precies tot zo'n goed moment?
 - Welke ingrediënten en omstandigheden waren er?
 - Hoe kun je die positieve ingrediënten vaker inzetten?
1. Welke sterke kanten en goede eigenschappen heeft hij of zij?
 2. Kies drie eigenschappen die het meest typerend zijn voor hem of haar. Bedenk voor elke eigenschap een gebeurtenis waarin deze duidelijk naar voren kwam.
 3. Kijk nog eens naar het antwoord op de vraag waar je voor viel in het begin van de relatie. Zijn er overeenkomsten?

Dichter bij elkaar

Ken je pijnplekken

Probeer een moment te herinneren waarop je je ineens verschrikkelijk boos, verdrietig of eenzaam voelde door iets kleins wat je partner deed, of juist niet deed.

- Wat deed je partner precies?
- Hoe voelde je lichaam? Bijv benauwd, woedend, stond je te trillen, leeg?
- Welke gedachte ging daarachter schuil? Bijvoorbeeld: hij veroordeelt me, ik ben niet belangrijk voor haar, hij is er niet als ik hem nodig heb.

- Kijk eens terug in de geschiedenis. In welke relatie is de pijnplek ontstaan? Denk aan ouders, broers, zussen, vroegere vrienden en vriendinnen, een eerdere liefde.
- Heb je een vermoeden wat een van de pijnplekken van je partner zou kunnen zijn?

Oefening Bindingsrituelen:

- Wees bewuster van momenten van afscheid nemen en hereniging. Kus je partner bijv bij het ontwaken.
- Maak duidelijk dat je je partner echt ziet. Dankjewel zeggen om iets, echt luisteren als hij of zij iets kleins vertelt, het opmerken als de ander zich niet lekker voelt.
- Leef mee met de dagelijkse dingen. Hoe ging de presentatie vandaag?
- Leg af en toe een lief of grappig briefje neer.
- Erken de relatie in het openbaar, bijvoorbeeld door je partner trots als je geliefde voor te stellen. Of in het openbaar je partner te bedanken voor de heerlijke maaltijd die hij of zij heeft gekookt.

Je partner opnieuw veroveren

- Wat kan je doen om je partner opnieuw te veroveren?
- Probeer vanavond al eens iets uit.

Van Verwijt naar Verzoek

1. Denk aan een recent verwijt aan je partner. Bijvoorbeeld: hij of zij luistert niet naar me!
(schrijf op).....
2. Wat gebeurde er precies? Bijv. hij of zij keek op de telefoon toen ik iets vertelde.
(schrijf op).....
3. Welk gevoel gaf dat? Bijv afgewezen
(schrijf op).....
4. Waar had je behoefte aan? Bijv gehoord worden, begrip, acceptatie, geborgenheid, respect, steun, waardering, vertrouwen, warmte, rust.
(schrijf op).....

Welke concrete handeling wil je zien van je partner? Niet vanuit een oordeel!

Bijvoorbeeld:

5. Ik zie / hoor / merk.....
(schrijf op).....

(objectieve waarneming van gedrag, Bijv. je kijkt naar je telefoon terwijl ik iets vertel)

6. Dan voel ik mij

(Bijv. gefrustreerd en gekwetst)

(schrijf op).....

7. Omdat ik behoefte heb aan...

(bijv waardering en aandacht voor wat ik zeg)

(schrijf op).....

8. Ben je bereid om...

(bijv. mijn verhaal te beluisteren? Me aan te kijken als we in gesprek zijn?)

(schrijf op).....

Andersom is het ook de kunst om kritiek te ontvangen en aan te horen. Niet als aanval, maar als onvervulde behoefte. Ipv 'het probleem met jou is...' vertaal dat in 'Ik zou willen dat...'

10 Vragen die je kunt stellen aan je partner

Om de intimiteit te vergroten. Luister met aandacht, nieuwsgierigheid, zonder oordelen en vraag door.

1. Wat houdt je partner op dit moment het meest bezig?
2. Wat ziet hij of zij als ideale baan?
3. Welke twee mensen bewondert hij of zij het meest?
4. Wie is zijn of haar meest favoriete familielid, en waarom?
5. Waarover is hij of zij op dit moment gespannen?
6. Is je partner nog tevreden met het huidige leven? Zou hij of zij dingen willen veranderen?
7. Waar is hij of zij het meest bang voor?
8. Wie is zijn of haar belangrijkste bron van steun, buiten jou?
9. Wat vindt je partner seksueel opwindend?
10. Hoe ziet hij of zij de toekomst over vijf jaar, en welk gevoel heeft hij of zij daarover?

Bron: Lang leve de liefde van Psychologe Magazine werkboekje