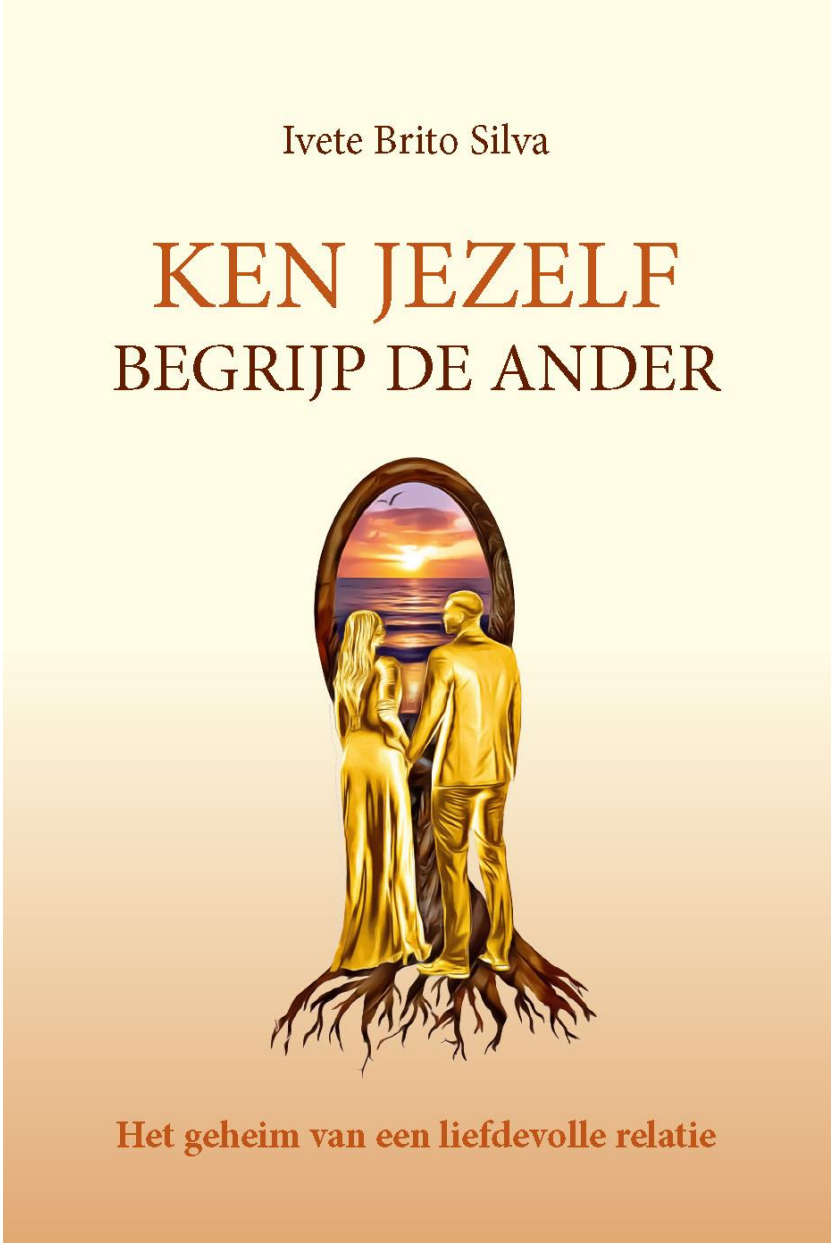
Boekbonus

JOURNAL



Hartelijk dank voor het downloaden van de Boekbonus

“*Ken Jezelf, Begrijp de Ander – Het geheim van een liefdevolle relatie*”

Ik waardeer jouw betrokkenheid en inzet om het meeste te halen uit mijn boek dat gaat over de liefde en liefdesrelaties. Deze Boekbonus biedt je de mogelijkheid om dieper in de materie te duiken en je persoonlijke ontwikkeling te stimuleren met behulp van deze digitale journal.

Ik nodig je van harte uit om de oefeningen en opdrachten te maken en zo te leren en groeien. Zowel ik als mijn clienten hebben baat gehad bij deze oefeningen, en ik hoop dat jij dat ook zult hebben.

Tijd voor reflectie is een essentieel onderdeel van persoonlijke ontwikkeling. Ik moedig je daarom van harte uit om te reflecteren en je inzichten op te schrijven in het journal, omdat dit je bewustzijn vergroot.

Ik nodig je uit om het journal te gebruiken en te reflecteren op je eigen liefdesverhaal. En vergeet niet gebruik te maken van de audio’s die ik speciaal voor jou heb ingesproken. Gebruik hiervoor de volgende link: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/13ceXVz84iTkRoiHlZTgCpNKvrau6rGx8

Geniet van je reis naar een liefdevol(ler) leven!

Liefdevolle groet,

Ivete Brito Silva
Dé Liefdes- en relatie therapeut voor meer (zelf)liefde, begrip en verbinding

Tijd voor reflectie

Dit eerste reflectiemoment start met een aantal vragen over jouw relatiestatus en verlangen(s) ten aanzien van de liefdesrelatie. Beantwoord alleen de vragen die op jou van toepassing zijn.

Relatiestatus

1. Wat is op dit moment jouw relatiestatus? Ben je single, (net) uit een relatie, ervaar je relatieproblemen, of zit je in een liefdevolle en gezonde relatie?

***Als je single bent**:*

2. Sta jij open voor een liefdevolle relatie?

3. Waar loop je tegenaan in je zoektocht/verlangen naar een nieuwe liefde?

Als je een relatie hebt:

4. Wat is fijn aan je huidige relatie: wat wil je behouden of versterken?

5. Wat zou je aan je huidige relatie willen veranderen?

6. Waar wil je naartoe bewegen in je relatie?

Voor zowel singles als mensen in een relatie:

Luister naar de audio van deze oefening en beschrijf dan hier jouw ideale relatie.

7. Welke van de zeven liefdesprincipes zijn in meerdere mate en welke in mindere mate op jou van toepassing?

8. Welke liefdesprincipe(s) is/zijn het meest uitdagend voor jou en waarom?

9. Wat wil je leren door het lezen van dit boek?

Hechtingstijl

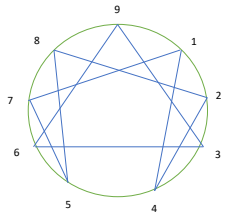
In welke hechtingsrelatie herken jij jezelf, je geliefde en/of eventueel je ex het meest? Kies 1 antwoord.

- ○ de veilige hechtingsrelatie
- ○ de angstige hechtingsrelatie
- ○ de vermijdende hechtingsrelatie

Ik:

Mijn geliefde/ex:

Enneagramtype



In welke Enneagram-persoonlijkheid herken jij jezelf het meest? Enneagram type …….

1. Hoe toon jij jouw liefde?

2. Welke talenten herken je bij jezelf?

De vier liefdesoorten

Het is nu tijd om te reflecteren hoe de vier liefdesrelaties zich in jouw leven hebben gemanifesteerd.

De platonische liefdesrelatie

Welke liefdesrelatie heb je ervaren in je bloedlijn? Denk hierbij aan je ouders/opvoeders, broer/zus, tante/oom, oma/opa, vriend(in) en/of anderen.

Beschrijf jouw liefdesrelatie(s): wat was kenmerkend voor deze liefdesrelatie(s) en welke invloed hebben zij gehad op je latere liefdesrelaties?

De romantische liefdesrelatie

Wat herken jij in jouw eerste romantische liefde?

Kruis aan wat op jou van toepassing is. Je kunt meerdere antwoorden aankruisen.

- ○ Het voelde als een sprookje.
- ○ Dit is je eerste liefdesrelatie en je gelooft dat die voor eeuwig zal duren.
- ○ Je dacht dat hij de ware voor jou was.
- ○ Je twijfelde maar was geneigd je twijfels opzij te zetten.
- ○ Je was smoorverliefd, maar stond met beide benen op de grond.
- ○ Het was een pijnlijke ervaring.
- ○ Ik denk nog steeds aan mijn eerste liefde.
- ○ Ik heb (nog) geen eerste romantische liefdesrelatie beleefd.

De onbewuste liefdesrelatie(s)

In hoeverre herken jij dat jouw voormalige liefdesrelatie(s) van invloed is/zijn op je huidige liefdesrelatie? Als je momenteel geen relatie hebt, ga dan uit van je laatste relatie en beantwoord de onderstaande twee vragen.

1. Beschrijf jouw twee meest betekenisvolle liefdesrelaties.

2. Wat zijn de verschillen en overeenkomsten met je huidige relatie?

Heb je tot op heden nog geen serieuze/langdurige liefdesrelatie gehad? Beantwoord dan de onderstaande vier vragen:

1. Wat ligt hieraan volgens jou ten grondslag?

2. In hoeverre herken je dat onderliggende angst een rol speelt, hoe uit zich dit in je huidige leven?

3. In hoeverre zijn jouw relatie-eisen realistisch?

4. In hoeverre voldoe je aan de wensen die jouw ideale partner hoogstwaarschijnlijk heeft als het gaat om zijn ideale vrouw?

De zelfbewuste liefdesrelatie

Lees het gedeelte over de zelfbewuste liefdesrelatie in hoofdstuk twee van dit boek opnieuw. Herken jij kenmerken van de zelfbewuste relatie in jouw huidige relatie? Zo ja, beantwoord de vragen 1 tot en met 3. Zo niet, dan kun je de vragen 1 tot en met 3 overslaan.

1. Welke drie kenmerken kan je noemen van jouw zelfbewuste liefdesrelatie?

2. Welke liefdesles/uitdaging heb(ben) je/jullie overwonnen waar je/jullie trots op bent/zijn?

3. Hoe vormt jullie relatie een bron van inspiratie voor anderen?

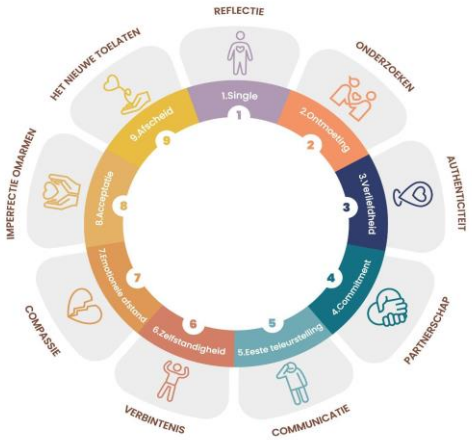
Herken jij geen elementen van de zelfbewuste relatie in je huidige relatie? Of heb je op dit moment geen relatie? Beantwoord dan de volgende vragen.

4. Omschrijf hoe jouw zelfbewuste relatie idealiter eruitziet.

5. Wat heb je te doen, te leren, of te laten om (dichter) bij het aangaan van een zelfbewuste relatie te komen?

De relatiecyclus met de 9 fasen

De relatiecyclus bestaat uit negen fasen die je inzicht geven in de dynamiek van de liefdesrelatie. Het geeft je een kader om de liefde, jezelf en jouw geliefde beter te begrijpen en tegelijkertijd krijg je tools om jullie relatie te versterken. Zie hier de afbeelding van de negen fasen van een liefdesrelatie.



Bij sommige oefeningen vraag ik je om je geliefde om feedback te vragen. Ben je single of is je relatie (onlangs) beëindigd, vraag dan feedback aan iemand bij wie je je veilig en vertrouwd voelt.

Fase 1. Single – De relatie met jezelf

Reflectie is dan ook het kernthema van de single relatiefase. Reflectie vraagt om zelfonderzoek. Zelfonderzoek levert zelfkennis op en vergroot je zelfbewustzijn.

Belangrijke vragen die je jezelf kunt stellen, zijn onder andere:

- Wat heb ik geleerd van de relatie met mijn ouders en/of verzorgers?

- Wat zijn mijn wensen en verlangens?

- In welke mate ben ik bekend met mijn grenzen en hoe geef ik mijn grenzen aan?

- Waar knap ik op af?

- Wat heb ik van mijn ouders/verzorgers/familie geleerd over de liefde en de liefdesrelatie?

- Welke verhalen vertel ik aan mezelf die onbewust van invloed zijn op mijn levensloop?

- Waarin kan ik groeien om mijn ideale relatie aan te trekken en te behouden?

Verlang je als single vrouw naar een liefdespartner, dan raad ik je aan ook de volgende drie vragen aan jezelf te stellen:

- Welk soort partner trek ik aan met hoe ik nu ben?

- Is mijn ideale man op zoek naar het type vrouw dat ik nu ben?

- Heb ik een ontwikkeling door te maken om mijn ware zelf en zelfliefde te her-vinden, zodat ik kan voldoen aan de verwachtingen van mijn ideale partner?

Zelfbeeld

Voor een goed resultaat is het belangrijk dat je deze oefening ten minste zeven dagen achtereenvolgens doet en dagelijks een reflectiedagboek bijhoudt.

Stap1
Maak een lijst van positieve en negatieve gedachten over jezelf.

Positieve gedachten:

Negatieve gedachten:

Stap 2

Observeer wanneer die gedachten opkomen, bekijk ze, laat ze er zijn, wees nieuwsgierig naar wat opkomt.

Stap 3

Vraag jezelf af, voel je je sterk of zwak door deze gedachten?

Stap 4

Hoe voelt dit voor jou?

Stap 5

Observeer jezelf: wat is je natuurlijke neiging om te doen wanneer je deze gedachten en gevoelens ervaart?

Stap 6

Beantwoord voor jezelf de vraag: is dit versterkend of verzwakkend gedrag?

Stap 7

Als je antwoord is dat het versterkend gedrag is? Voel de positieve energie, laat het door je stromen.

Als je antwoord is dat het verzwakkend gedrag is, haal dan diep adem, observeer je ademhaling een paar minuten lang en merk op wat er in jou gebeurt totdat je rust ervaart. Als het lukt om de verzwakkende gedachten en gevoelens te observeren en er niet naar te handelen, dan versterk je jouw zelfbeeld op een positieve manier. Elke keer dat het je lukt, mag je jezelf een liefdevolle knuffel geven.

In het begin is het uitdagend om rust te voelen en niet te handelen naar het verzwakkende gedrag. Blijf oefenen! Ik beloof je dat het gemakkelijker wordt. Oefening baart kunst.

Visie op liefdesrelatie

Deze oefening heeft als leerdoel inzicht te krijgen in jouw beeld van liefdesrelaties omdat dit van invloed is op je toekomstige relatie.

Stap 1

Maak een lijst van jouw positieve en negatieve gedachten over je vorige liefde(s)relaties betreffende:

Liefdesrelaties	**Positief**	**Negatief**
Mijn laatste/huidige liefdesrelatie		
Mijn voorlaatste liefdesrelatie		
Drie liefdesrelaties geleden		

Als je geen liefdesrelaties hebt gehad, beschrijf dan jouw ideale liefdesrelatie.

Stap 2

Wat valt je op? Heb je meer de positieve of negatieve gedachten opgeschreven?

Stap 3

Omcirkel in het **groen** wat over jou gaat en in het **blauw** wat over je ex-geliefde gaat.

Stap 4

Wat valt je op? Heb je meer groen of meer blauw, of is er evenwicht in de kleuren?

Stap 5

a. Welke rol had jij in jouw relatie(s)?

b. Welke thema's heb je opgemerkt en ben je niet aangegaan?

c. Welke rol wil je hebben in jouw toekomstige relatie?

Stap 6

Wie wil je zijn in jouw toekomstige relatie?

Stap 7

Wat heb je te leren om te kunnen zijn wie je wilt zijn, zoals je bij stap 6 hebt benoemd?

Fase 2.De ontmoeting – Begijp de ander

Onderzoeken is dan ook het kernthema van deze fase.

Wees in deze ontmoetingsfase zoveel mogelijk jouw authentieke zelf, want zoals jij de ander wilt leren kennen voor wie hij echt is, zo heeft de ander ook het recht de ware jou te leren kennen. Alleen zo kan je ontdekken in hoeverre jullie een potentiële match zijn. Dus wees oprecht jezelf en nieuwsgierig naar de ander en nodig de ander uit zichzelf te tonen. Zie het als een experiment. Stel jezelf hierbij de onderstaande vragen. Jouw antwoorden op de vragen vertellen je of een relatie kans van slagen heeft.

- Ervaar je chemie of een positieve vibe?
- Hoe zou je deze chemie of vibe omschrijven en welk gevoel geeft het jou?
- Is het pure passie of is er ook sprake van een bepaalde compatibiliteit?
- Past wat je ervaart bij jou, je wensen, verlangens en behoeften?
- Heb je het idee dat jullie elkaar aanvullen en van elkaar kunnen leren?

Tijdens jouw onderzoek is het belangrijk dat je zijn gedrag observeert. Komt het overeen met zijn woorden? Het is namelijk een verademing als wat hij zegt en wat hij doet met elkaar matchen. Het is een teken dat je hem op zijn woord kan vertrouwen. Observeer daarom hoe hij zich gedraagt tegenover zijn familie, vrienden, eventuele kinderen en onbekenden. Luister hoe hij praat over zijn ouders, want dit vertelt veel over hem en de band die hij met hen heeft. Zo geeft hij jou een inkijkje in zijn hechtingsstijl. Evenveel van belang is hoe hij praat over zijn exen, als hij die heeft en hoe hij denkt en praat over relaties in het algemeen. Onderzoek ook goed wat zijn talenten, kwaliteiten, waarden en levensvisie zijn. Wat verlangt hij van een vrouw? Hoe ziet hij de liefdesrelatie? Hebben jullie overeenkomsten en de wens elkaar diepgaand te leren kennen en er voor elkaar te zijn?

Objectief onderzoeken

Deze oefening heeft als leerdoel jezelf te trainen in het objectief waarnemen en onderzoeken, zodat je je meer bewust wordt wanneer jouw eigen normen en waarden jouw gedrag beïnvloeden. Je kunt de oefening alleen doen, maar voor meer begrip en verbinding in je liefdesrelatie is het een goed idee dat je geliefde deze ook maakt, en dat jullie het gesprek erover aangaan. De oefening bestaat uit 7 stappen.

Stap 1

Spreek de intentie uit dat je gaat onderzoeken hoe en wanneer jouw eigen normen en waarden jouw gedrag beïnvloeden en dat je de opgedane inzichten zult gebruiken om te groeien in het objectief waarnemen. Je kunt bijvoorbeeld de volgende intentie hardop uitspreken:

`Ik heb de intentie om met een open en nieuwsgierige houding op onderzoek uit te gaan. En ik besluit dat ik de opgedane inzichten zal gebruiken om te groeien als mens.´

Stap 2

Kies een willekeurig voorwerp uit.

Stap 3

Observeer het voorwerp en beschrijf wat je opmerkt via je zintuigen. Doe dit op de volgende manier: ‘Ik zie…, ik hoor…, ik voel…, ik proef…, ik ruik… Benoem alleen de feiten.

Oefen dit een paar dagen en merk op wat jou opvalt in jouw observaties.

Stap 4

Observeer nu jezelf en neem hiervoor een willekeurige situatie in gedachten. Beschrijf wat je opmerkt via je zintuigen. Doe dit op de volgende manier:

‘Ik zie…, ik hoor…, ik voel…, ik proef…, ik ruik… Benoem alleen de feiten.

Oefen dit een paar dagen en merk op wat jou opvalt in jouw observaties.

Stap 5

a. Kies een willekeurig persoon uit en observeer het gedrag van de ander.

Beschrijf wat je opmerkt via je zintuigen. Doe dit op de volgende manier:

‘Ik zie…, ik hoor…, ik voel…, Ik proef…, ik ruik… Benoem alleen de feiten.

b. Herlees wat je hebt geschreven en beantwoord de volgende vragen voor jezelf:

Is dit waar? Is dit niet waar? Weet je het niet?

Oefen dit een paar dagen en merk op wat jou opvalt in jouw observaties en de antwoorden.

Je zal opmerken dat je in de meeste gevallen niet weet of het klopt.

Stap 6

De enige manier om zeker te weten of het klopt wat je over de persoon hebt opgeschreven, is door het te vragen. Dus stel de vraag aan de persoon en luister naar het antwoord.

Stap 7

Wat is jou opgevallen bij het observeren van:

- Het voorwerp
- Jezelf
- Het gedrag van de ander

Fase 3. Verliefdheid

Authenticiteit *is het kernthema van deze derde fase in de relatiecyclus.*

Trouw aan jezelf blijven

Deze oefening heeft als leerdoel jezelf te leren kennen en trouw te blijven aan jezelf en jouw waarden.

Ben je single? Doe stap 1 t/m 6.

Stap 1

Schrijf op: wat zijn jouw fundamentele gedachten over jouw karakter en persoonlijkheid?

Stap 2

Schrijf op: welke waarden zijn voor jou belangrijk? Je ontdekt welke waarden voor jou belangrijk zijn door aan jezelf te vragen wat voor jou van belang is in het leven. Dit kunnen bijvoorbeeld zijn: vrijheid, respect, eerlijkheid of persoonlijke ontwikkeling. Op internet zijn diverse `waardenlijsten´ te vinden.

Stap 3

Schrijf op: wat is jouw ideale beeld over jouw karakter en persoonlijkheid? Hoe wil je zijn in je relatie?

Stap 4

Bekijk wat je bij stap 3 hebt opgeschreven en omcirkel wat je hiervan al regelmatig en consistent doet.

Stap 5

Bekijk wat je bij stap 2 hebt opgeschreven en wat je bij stap 4 hebt omcirkeld en onderstreep nu wat je hiervan in een liefdesrelatie als eerste of vooral geneigd bent te laten varen.

Stap 6

Bedenk wat je nodig hebt om jezelf eraan te herinneren alert te zijn als stap 5 zich voordoet.

Stap 7

Wees moedig, emotioneel volwassen en deel jouw uitkomsten van deze oefening met je geliefde.

Stap 8

Vraag aan je geliefde om stap 1 tot en met 6 ook te doen en bespreek samen de uitkomsten.

Fase 4. Commitment

Partnerschap is het kernthema van de commintmentfase.

Hoe zou je jullie commitment omschrijven? Gebruik onderstaande vragen als inspiratie en beschrijf jullie commitment.

- Op welke waarden is jullie commitment gebaseerd en wat betekent dit voor jullie?
- Vormen jullie een team?
- Voelen jullie je allebei verantwoordelijk voor het maken van beslissingen, of heeft één van jullie meer zeggenschap? En geldt dit voor alle onderwerpen in jullie gezamenlijke leven of is het alleen van toepassing op bepaalde onderwerpen?
- Hoe gaan jullie bijvoorbeeld om met de financiën? Houden jullie de inkomsten en uitgaven gescheiden of doen jullie alles op één hoop?
- Wat verstaan jullie onder een partnerschap?
- Wat is jullie visie erop?
- Wat zijn jullie beloften en rituelen?
- Kiezen jullie voor exclusiviteit of voor een andere relatievorm? Wat past bij jou? Wat past bij hem? En wat past bij jullie samen?
- Kiezen jullie elke dag opnieuw voor elkaar?
- Valt eerlijk en transparant zijn over je eigen emoties én de verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen pijn, geluk en groei ook onder julle commitment?

Beschrijving van onze commitment:

Versterken of verzwakken

Deze oefening heeft als leerdoel te onderzoeken in hoeverre jij en je geliefde een sterke basis hebben voor een partnerschap. Doe deze oefening individueel en bespreek daarna de uitkomsten met elkaar.

Stap 1
Kruis aan welk statement op jou van toepassing is.

Statement	Ja	Nee
Ik voel mij op mijn gemak bij mijn geliefde		
Ik kan zeggen wat ik denk aan mijn geliefde, zonder angst voor afwijzing		
Ik voel mij geliefd door mijn geliefde		
Ik voel mij begrepen en gewaardeerd door mijn geliefde		
Ik voel mij gesteund door mijn geliefde		
Ik voel mij veilig bij mijn geliefde		
Ik voel mij prettig om mijn geliefde geestelijk uit te dagen		
Ik ben trots op mijn geliefde		
Ik ben blij met wie ik ben als ik bij mijn geliefde ben		
Ik voel mij vrij om mijn seksuele fantasieën met mijn geliefde te delen		
Ik voel mij begeerd door mijn geliefde		
Ik vind het moeilijk om mijn mening te uiten aan mijn geliefde		
Ik voel angsten en zorgen als ik aan mijn geliefde denk		
Ik kan mijn geliefde vertrouwen		
Ik maak mij zorgen dat mijn geliefde mij zal verlaten		

Ik ben bang dat mijn geliefde mij emotioneel zal opslokken		
Ik maak mij zorgen dat mijn geliefde mij ontrouw zal zijn		
Ik voel mij gerespecteerd door mijn geliefde		
Ik maak mij zorgen over het maken van concrete afspraken met mijn geliefde		
Bekijk jouw uitkomsten		

Stap 2

Bekijk de uitkomsten van je geliefde en bespreek de uitkomsten van jou en hem aan de hand van de volgende vragen:

1. Wat valt jullie op?

2. Wat betekent dit voor jullie?

3. Waar zie je jouw ontwikkeling?

4. Waar zit de ontwikkeling van je geliefde?

5. Wat spreken jullie af over hoe je jezelf en elkaar kunt helpen in de eigen ontwikkeling?

Ben je single?

Stap 1

Doe bovenstaande oefening door de statements te bekijken vanuit wat je wel (ja) of niet (nee) wenst in je toekomstige relatie.

Stap 2

Bekijk de uitkomsten.

1. Wat valt je op?

2. Waar zie je jouw ontwikkeling?

3. Kies één of hooguit twee statements die het meest belangrijk voor jou zijn

4. Bepaal van de gekozen statements welke betekenisvolle stap je de komende tijd kunt zetten in jouw ontwikkeling en ga hiermee aan de slag.

   Bijvoorbeeld: een statement was ‘Ik vind het moeilijk om mijn mening te uiten aan mijn geliefde.’ Een betekenisvolle stap kan zijn: ik ga in mijn dagelijks leven en dus ook tijdens het daten oefenen met het uitspreken van of ik iets prettig of onprettig vind.

5. Bespreek de uitkomsten met een persoon bij wie je je veilig en vertrouwd voelt.

Fase 5. Eerste teleurstelling

Communicatie is het kernthema van deze fase. **En innerlijke communicatie is hierbij het sleutelwoord.**

Om je bewust te worden van je innerlijke communicatie raad ik je aan de volgende vragen aan jezelf te stellen:

- Welke interne dialogen voer jij over je relatie en geliefde?

- Welke verhalen vertel jij jezelf over je geliefde?

- Check je de juistheid van de verhalen over jouw geliefde ook bij je geliefde, of ben je vooral bezig met je eigen aannames?

- Hoe is jullie onderlinge communicatie over het gemeen?

- In hoeverre begrijp je de ander?

- Ervaren jullie allebei een gevoel van veiligheid om een dialoog te voeren, waarbij jullie zuiver naar elkaar luisteren, en jullie je focussen op het probleem dat tussen jullie in staat in plaats van elkaar als het probleem te zien?

Respectvol praten en aandachtig luisteren

Deze oefening heeft als leerdoel jullie ongenoegen op een verbindende manier met elkaar te bespreken. Je voert deze oefening uit wanneer de volgende situatie zich voordoet: jouw geliefde heeft iets gedaan of iets nagelaten. Hierdoor raak jij geëmotioneerd. We laten hier in het midden of jouw ongenoegen redelijk of onredelijk is. Doe deze oefening met iemand bij wie je je veilig en vertrouwd voelt als je single bent of net uit een relatie komt. Deze oefening bestaat uit 9 stappen.

Stap 1

Richt je aandacht naar binnen en vraag je af: ‘Hoe is het met mij, hoe voel ik mij?’

Stap 2

Als het antwoord is dat je boos of verdrietig bent, of als je een wirwar aan emoties voelt, zorg dan eerst voor jezelf en voor elkaar door het nemen van een `time-out´ en een ‘time-in’, waarin je tijd neemt voor zelfreflectie.

Laat je geliefde weten dat je een `time-out´ van een aantal minuten nodig hebt, zodat je een 'time-in' voor jezelf kunt nemen. Geef aan hoeveel tijd je nodig hebt, start met minimaal twintig minuten. Geef aan dat als je terugkomt, het fijn is om elkaar te spreken over wat er aan de hand is. Dit is een belofte die je dient na te komen, om zo de verbinding en veiligheid garant te stellen.

Stap 3

Tijdens jouw 'time-in' doe je iets wat bij jou past, bijvoorbeeld wandelen, in een kamer op een stoel zitten of wat dan ook, zolang het jou de ruimte biedt voor zelfonderzoek. Twintig minuten Netflixen of je socials bekijken, is dus geen 'time-in'.

Stel jezelf de volgende vragen gedurende jouw 'time-in':

1. Wat heeft jou geraakt? Wees zo specifiek mogelijk in het beschrijven ervan.
2. Welke oude pijn zit hieronder?
3. Welke betekenis heb je aan deze ervaring gegeven?
4. Welke aanname(n) en of link heb je gemaakt richting jouw geliefde?
5. Kan je weer liefdevol naar jouw geliefde kijken? Zo niet, neem de tijd en ruimte om de mooie kwaliteiten van jouw geliefde te herinneren.
6. Ben je klaar en bereid de situatie te bespreken en samen te zoeken naar een oplossing om de verbinding tussen jou en je geliefde te herstellen?

Stap 4

Je keert pas terug naar je geliefde wanneer je weer kalm bent en weer liefdevol naar je geliefde kunt kijken. Zo niet, laat weten dat je nog meer tijd nodig hebt en verleng de 'time-in' met twintig minuten. Herhaal deze stap tot je jouw innerlijke rust, verbinding en liefde hebt hervonden.

Stap 5

Laat je geliefde weten dat je klaar bent voor de dialoog en creëer een omgeving voor jullie gesprek. Deel het volgende met hem:

1. Dit is wat ik heb geobserveerd …
2. Dit is de betekenis die het voor mij had…
3. Dit is wat ik voelde…
4. De ervaring deed mij denken aan …
5. Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn aandeel. Dit is wat ik van jou nodig heb…
6. Kan je mij helpen alsjeblieft?
7. Kan ik iets doen om het voor jou makkelijker te maken om mij te helpen?

Stap 6

Jouw geliefde herhaalt wat hij jou heeft horen zeggen en sluit af met: `Klopt dat?´

Stap 7

Als je nog een toevoeging hebt, dan is dit het moment om die te delen. Je geliefde herhaalt het en sluit af met: `Klopt dat?' Herhaal dit indien nodig tot het rond is.

Stap 8

Het is nu tijd om de rollen om te draaien. Jij bent nu degene die luistert. Geef jouw geliefde de kans zijn ervaring te delen door het beantwoorden van de vragen van stap 5. En jij doet stap 6 en 7.

Stap 9

Dank elkaar voor het gesprek, de aandacht, de liefde en het begrip. Toon elkaar je liefde en vier dat het is gelukt de verbinding te herstellen. Trek gerust een fles champagne open.

Fase 6. Zelfstandigheid

Verbintenis is het kernthema van deze fase.

In de fase van van zelfstandigheid zijn de onderstaande vragen relevant om aan jezelf (en aan je partner) te stellen:

- Hoe ga jij om met de afstand die zelfstandigheid tussen jullie creëert?
- Welke emotionele triggers worden bij jou geraakt?
- Hoe gaat jouw geliefde om met de afstand die zelfstandigheid tussen jullie creëert?
- Welke emotionele triggers worden er bij hem geraakt?
- Hoe gaan jullie als koppel om met de afstand die zelfstandigheid tussen jullie creëert?

Versterk de verbinding

Deze oefening heeft als leerdoel de verbinding tussen de geliefden levendig te houden en te versterken.

Deze oefening is voor singles

Stap 1

Wanneer voelde jij je in verbinding met jezelf?

Stap 2

Sta stil bij de ervaring. Denk wat je toen dacht, zie wat je toen zag, hoor wat je toen

hoorde, proef wat je toen proefde, observeer waar je sensaties in je lichaam voelde.

Stap 3

Versterk het gevoel.

Stap 4

Kan je je nog twee momenten herinneren waarin je in verbinding met jezelf was? Zo ja, herhaal de stappen 2 en 3.

Stap 5

Wat is je opgevallen? Wat heb je ervaren?

Deze oefening is voor vrouwen in een relatie

Stap 1

Stel jezelf de vraag: ‘Wanneer voelde jij je het meest verbonden met jouw geliefde?’

Stap 2

Bespreek dit met je geliefde en haal samen herinneringen op over hoe jullie in het begin van jullie relatie de verbinding ervaarden.

Stap 3

Doe jouw geliefde een concreet verzoek om de verbinding levendig te houden.

Stap 4

Vraag jouw geliefde naar zijn verzoek aan jou.

Stap 5

Sluit de dialoog af met concrete en liefdevolle afspraken voor de komende tijd.

Fase 7. Verliefdheid

Compassie is het kernthema van deze fase.

Nabijheid versterken

Deze oefening heeft als leerdoel de ontstane afstand tussen geliefden te verkleinen en de nabijheid te versterken.

Doe de onderstaande oefening als je single bent.
Hoe werkt emotionele afstand in jou?

Stap 1
Pak pen en papier. Schrijf de vraag 'Hoe werkt emotionele afstand in mij?' op. Beantwoord deze vervolgens schriftelijk.

Stap 2
Herhaal stap 1 drie keer. Het is de bedoeling dat je bij elke herhaling iets dieper gaat, zodat je écht tot de kern komt.

Stap 3
Neem een moment om te reflecteren op de oefening. Wat is jou opgevallen bij het beantwoorden van de vraag?

Stap 4
Waar ligt jouw ontwikkeling?

Doe de onderstaande oefening als je een relatie hebt.

Stap 1
Wat waardeer ik in mijn geliefde? Benoem ten minste drie punten.

Stap 2
Waar ben ik mijn geliefde dankbaar voor? Benoem ten minste drie punten.

Stap 3
Wat mis ik bij mijn geliefde? Benoem ten minste drie punten.

Stap 4
Deel de uitkomsten van bovenstaande oefening met je geliefde door het schrijven van een liefdesbrief.

Jouw liefdesbrief kan er als volgt uitzien:

> Lieve schat, Ik hou van jou.
> Ik waardeer jou het meest om (1) …
> Ik ben jou dankbaar voor (2) …
> De laatste tijd mis ik (3) … in onze relatie.

Stap 5
Leg de liefdesbrief op een plek neer waar je geliefde die kan vinden. Vertel je geliefde waar je deze liefdesbrief voor hem hebt achtergelaten en dat je uitkijkt naar zijn reactie. Wacht die reactie rustig af.

Stap 6

Beantwoord de volgende vragen en benoem ten minste drie punten per onderdeel:

A Mijn geliefde waardeert aan mij…

B Mijn geliefde is mij dankbaar voor…

C Mijn geliefde mist aan mij…

Stap 7

Bekijk wat je bij stap 6 hebt opgeschreven. Kies welk gedrag je gedurende veertien dagen (weer) gaat tonen. Zeg niets tegen jouw geliefde over je intentie, maar wacht zijn reactie rustig af.

Oefening: Het mooie zien

Deze oefening heeft als leerdoel te onderzoeken welk gedrag jij laat zien als je op je ‘best’ bent en als je op je ‘slechtst’ reageert. De meerwaarde hiervan is dat je vooraf inzichten creëert, die je kan gebruiken om het mooie te zien als je uit verbinding gaat met jezelf en met je geliefde.

Als single doe je alleen stap 1 en 2. Bespreek vervolgens met een persoon bij wie je je veilig en vertrouwd voelt, welk ‘alarmwoord’ jullie gaan gebruiken om jou alert te maken op het moment dat je je gedrag op je slechts laat zien, om zo te helpen de verbinding te herstellen.

Doorloop alle stappen als je een relatie hebt.

Stap 1

Als ik op mijn best ben, dan gedraag ik me als een …
1.
2.
3.
4.
5.

Stap 2

Als ik op mijn slechtst ben, dan gedraag ik me als een …
1.
2.
3.
4.
5.

Stap 3

Als mijn geliefde op zijn ‘best’ is, dan vind ik dat mijn geliefde zich gedraagt als een…
1.
2.
3.
4.
5.

Stap 4

Als mijn geliefde op zijn 'slechtst' is, dan vind ik dat mijn geliefde zich gedraagt als een …
1.
2.
3.
4.
5.

Stap 5

Vraag je geliefde stap 1 tot en met 4 ook te doen.

Stap 6

Bespreek samen de uitkomsten.

Stap 7

Bespreek welk ‘alarmwoord’ jullie gaan gebruiken om elkaar alert te maken op het moment dat je gedrag op je slechts laat zien, om zo te helpen de verbinding te herstellen.

Fase 8. Acceptatie

Het omarmen van imperfectie het kernthema van deze fase.

De kracht van de verschillen

Deze oefening heeft als leerdoel de verschillen tussen jou en je geliefde te erkennen en als kracht te gebruiken in de relatie.

De onderstaande oefening is voor singles

- Wat heb ik van mijzelf te accepteren?

- Wat moet je toekomstige geliefde doen, welke eigenschappen moet hij idealiter hebben?

- In hoeverre beschik jij over de eigenschappen die je van een toekomstige partner vraagt?

- Wat vind je moeilijk in anderen te accepteren en in het bijzonder in jouw toekomstige geliefde?

De onderstaande oefening is voor als je een relatie hebt

- Wat heb ik van mijzelf te accepteren?

- Wat heb ik van mijn geliefde te accepteren?

- Welke overeenkomsten zie ik tussen mij en mijn geliefde?

- Welke verschillen zie ik tussen mij en mijn geliefde?

- Hoe kunnen de verschillen tussen mij en mijn geliefde elkaar aanvullen?

- Welke redenen vind ik om de verschillen te accepteren?

Fase 9. Afscheid

Het nieuwe toelaten is het kernthema van deze fase.

I. Afscheid en ontvangst voor na een relatiebreuk

Deze oefening heeft als leerdoel om met dankbaarheid in je hart terug te kijken naar het verleden en de toekomst te verwelkomen. De oefening bestaat uit drie onderdelen: het schrijven van twee brieven en het doen van een loslaatritueel.

Brief 1. Afscheidsbrief

Pak pen en papier en schrijf een afscheidsbrief aan je ex om afscheid te nemen van jullie gedeelde *verleden*. In de brief beschrijf je het volgende:

1. Met welk gevoel je terugkijkt op jullie relatie.
2. Wat je vindt van de rol die je in de relatie hebt vervuld.
3. Waar je blij mee bent.
4. Waar je verdrietig over bent.
5. Waar je trots op bent.
6. Wat je hebt nagelaten te doen en zeggen.
7. Waar je meer van had gewild.
8. Waar je je eigen onderbuikgevoel/intuïtie hebt genegeerd.
9. Wat je had gehoopt dat je ex van jou had geaccepteerd.
10. Wat jij van je ex had willen accepteren.
11. Wat jouw aandeel is in de relatiebreuk.
12. Wat het aandeel van je ex is.
13. Wat je van de relatie hebt geleerd en wat je in jouw toekomstige relatie anders wilt doen.
14. Waar je jouw ex dankbaar voor bent.
15. Als jij en je ex samen één of meerdere kinderen hebben, benoem dan jouw dankbaarheid voor de tijd samen met als gevolg de geboorte van jullie kind(eren).

Als de brief af is, neem je een envelop en schrijf je op de achterkant ‘Retour afzender’. Zet de brief erin en schenk de brief aan het Universum door hem daarin te laten `oplossen´. Je kunt de brief bijvoorbeeld op een veilige manier verbranden, in stukjes knippen, of door de papierversnipperaar halen. Observeer tijdens het `oplossen´ je gevoelens. Die mogen er zijn, ongeacht wat je voelt, laat het stromen. Dit zal je helpen het verleden af te sluiten.

Brief 2. Boodschap voor de toekomst

De tweede brief schrijf je op het moment dat jouw emoties gekalmeerd zijn en je ruimte voelt om aan de *toekomst* te denken. Richt tijdens het schrijven je aandacht en energie op de toekomst. In jouw brief kan een soortgelijke boodschap staan als de boodschap hieronder.

‘Het spijt mij dat onze relatie ten einde is gekomen en ik laat je gaan in liefde en met respect. Ik gun mijzelf geluk, vrede, rust, voldoening en liefde toe en sta open om te ontvangen wat het Universum voor mij in petto heeft, want ik ben het waard.’

Loslaatritueel

Als je de tweede brief af hebt, ga je door met het doen van een loslaatritueel. Het loslaatritueel helpt je bij het doorleven van de gevoelens die gepaard gaan met het nemen van afscheid. En het helpt je de relatie liefdevol af te ronden. Een loslaatritueel is een heel persoonlijk proces. Hieronder doe ik een aantal suggesties voor het vormgeven van jouw loslaatritueel. Wees vooral heel creatief bij het bedenken en uitvoeren van jouw ritueel.

Je kan denken aan:

- Een tekening of schilderij maken van hoe jij je toekomst voor je ziet. Het hoeft technisch niet te kloppen. Het belangrijkste is dat het jouw gevoel uitdrukt.
- Voor elk jaar dat of elke maand die jij en je ex samen waren, kan je een bloem in een vaas doen en daar liefdevol naar kijken.
- Een voorwerp voor jezelf maken of kopen dat symbool staat voor een nieuw begin en jouw toekomst.
- Een bepaalde activiteit doen die jullie gewend waren te doen. Doe het nu alleen als afscheidscadeau aan jezelf. Beleef het bewust.

Als je na de relatiebreuk nog goed contact met je ex hebt, is het raadzaam om samen het ritueel te doen.

Zie hier een paar suggesties:

- Beloften teruggeven: de belofte teruggeven die jullie elkaar in het verleden hebben gedaan, bijvoorbeeld de trouwbelofte of een belofte die op een ander moment is gedaan. Je kan hierbij denken aan het opheffen van jullie belofte dat je voor altijd elkaars partners zult zijn.
- De tweede brief die je hebt geschreven kun je aan hem voorlezen. Fijn is het wel als je ex ook een brief heeft geschreven volgens bovenstaande opzet.
- Een foto waar jullie samen op staan door de helft knippen en een voorwerp dat symbool staat voor een nieuw begin ertussen zetten.
- Samen de spullen opruimen van de geliefde die vertrekt. Doorleef de emoties die gepaard gaan met het nemen van afscheid tijdens het opruimen.
- Samen een bepaalde activiteit doen die je gewend was te doen.

Als jij en je ex samen één of meerdere kinderen hebben, dan is het heilzaam om de kinderen te betrekken bij het ritueel. Dit is uiteraard afhankelijk van de leeftijd van de kinderen en de persoonlijke omstandigheden. Als ouders kunnen jullie het beste inschatten of het ritueel geschikt is voor jullie kinderen.

II. Afscheid en ontvangst als jouw geliefde is overleden

Deze oefening heeft als leerdoel om met dankbaarheid in je hart terug te kijken naar het verleden en de toekomst te verwelkomen. Plan tijd om in alle rust de volgende oefening te doen.

Dankbaarheidsbrief

Pak pen en papier en schrijf een dankbaarheidsbrief aan je overleden partner. In de brief bedank je hem voor:

- De mooie momenten samen (benoem hierbij een aantal specifieke momenten).
- Wat je geliefde voor jou heeft betekend.
- Wat je geliefde jou heeft gegeven.
- Wat je van hem hebt geleerd.

Sluit de brief af met een mooie boodschap. Ter inspiratie heb ik de onderstaande boodschap toegevoegd:

'Ik vertrouw erop dat je me geluk, vrede, rust, voldoening en liefde toewenst en daarom is het mijn intentie om me hiervoor open te stellen ter ere van het leven en de liefde.'

Loslaatritueel

Het loslaatritueel helpt je bij het doorleven van de gevoelens die gepaard gaan met het nemen van afscheid. Een loslaatritueel is een heel persoonlijk proces. Hieronder doe ik een aantal suggesties voor het vormgeven van jouw loslaatritueel. Wees vooral heel creatief bij het bedenken en uitvoeren van jouw ritueel.

- Pak een foto van je geliefde erbij en lees de brief hardop, met aandacht voor wat er bij jou vanbinnen gebeurt. Doorleef je emoties.
- Als eerbetoon aan jullie tijd samen, kun je een reis maken naar een voor jullie bijzondere plek.
- Een ander eerbetoon is te luisteren naar een lied dat veel voor jullie heeft betekend of te kijken naar jullie lievelingsfilm.

Een laatste reflectie

Lees *de vier soorten liefdesrelaties* in hoofdstuk 2 nogmaals door en beantwoord de volgende vragen.

1. Welke personen hebben in elk van de vier liefdesrelaties een impact op jou en je leven gehad? En hoe?

2. Wat heb je ervaren in elk van de vier liefdesrelaties?

3. Welke ervaringen, die je bij vraag 2 hebt genoemd, werken nog door in je huidige leven? En hoe?

4. Als je bij het vorige punt (ook) negatieve ervaringen hebt opgeschreven, bedenk dan per negatieve ervaring een betekenisvolle stap die je gaat nemen om die om te buigen naar iets positiefs.

Bekijk nogmaals *de negen fasen van de relatiecyclus* in het vorige hoofdstuk.

1. In welke relatiefase zit(ten) je/jullie?

2. Omschrijf wat je herkende uit deze fase en hoe dat zich uit in jouw relatie.

We gaan terug naar het begin. Weet je nog dat je aan het einde van hoofdstuk 1 de eerste reflectie-opdracht hebt gemaakt? Pak je antwoorden er weer bij.

1. `Waar wil je naartoe bewegen in je relatie?´ Heb je ten minste één inzicht opgedaan of een handvat gekregen dat jou helpt om een betekenisvolle stap te zetten?

2. `Wat wil je leren door het lezen van dit boek?´ Noteer jouw belangrijkste les(sen) of inzicht(en) die dit boek jou heeft gegeven. Dan is het nu tijd om stil te staan bij wat je kunt doen om ervoor te zorgen dat je de opgedane kennis en inzichten ook in je dagelijks leven kunt integreren.

3. Welke essentiële stap ga je zetten om de winst van deze lessen en inzichten te behouden en wellicht zelfs uit te breiden?

4. Welke ontwikkeling(en) wens je nog te maken?

5. Wie of wat heb je nodig om de gewenste ontwikkeling te maken?

6. Visualiseer jezelf over minimaal tien jaar. Kies een specifieke leeftijd. Wat wil je graag in de tussenliggende periode beleefd hebben? Welke betekenisvolle relaties heb je in de tussentijd gehad? Welke gedachten, gevoelens en acties van jou gaan vanaf nu bijdragen aan het realiseren van een liefdevol en vervuld leven? Schrijf het op.