

RELATIE ACTIEPLAN  
"VERBETER JE RELATIESCORE"  
LANGDURIGE KOPPELS EDITION



# I. INLEIDING

Welkom bij het Relatie Actieplan 'Verbeter je Relatiescore'. Dit actieplan biedt gerichte reflectie en praktische stappen gebaseerd op jullie quizresultaten. Hebben jullie de quiz nog niet gedaan? Het maken van de quiz helpt jullie om inzicht te krijgen in jullie huidige liefdespatronen en biedt een waardevolle basis voor dit actieplan.

Afhankelijk van jullie score uit de quiz bevinden jullie je in een van de vier liefdesrelaties:

- **Platonische Relatie:** Jullie bevinden je in een fase waarin emotionele afstand en gebrek aan romantische connectie zichtbaar zijn.
- **Eerste Romantische Relatie:** Jullie hebben de eerste stappen gezet in het ontwikkelen van emotionele verbinding, maar er is nog veel ruimte voor groei.
- **Onbewuste Relatie:** Jullie worden mogelijk beperkt door onbewuste patronen die jullie relatie tegenhouden.
- **Zelfbewuste Relatie:** Jullie zijn bewust bezig met persoonlijke en gezamenlijke groei en hebben een sterke emotionele verbinding.

Met dit actieplan werken jullie aan:

- Relatiebewustzijn versterken
- Emotionele verbinding verdiepen
- Communicatie verbeteren
- Gezamenlijke doelen en groei ontwikkelen

Ga direct aan de slag met het versterken van jullie liefdesintelligentie!

# AANBEVELINGEN

Op basis van jullie score uit de quiz geef ik jullie specifieke aanbevelingen om verder te werken aan jullie relatiebewustzijn. Deze aanbevelingen zijn afgestemd op jullie huidige score.

## **43-48 punten: Zelfbewuste Relatie**

Jullie relatie is goed voorbereid voor een gezonde en duurzame toekomst. Jullie hebben een sterke emotionele band en werken samen aan gezamenlijke doelen.

- Focus: Versterk jullie emotionele verbinding en blijf groeien op zowel persoonlijk als relationeel niveau.
  - Aanbeveling: Plan regelmatig diepgaande gesprekken waarin jullie elkaars behoeften en wensen bespreken. Reflecteer op hoe jullie als team werken aan gezamenlijke doelen en welke stappen jullie kunnen nemen om nog meer diepgang te bereiken.
  - Actie: Stel gezamenlijke doelen op voor de komende 5 jaar. Bespreek hoe jullie persoonlijke groei elkaar kan ondersteunen.

## **34-42 punten: Onbewuste Relatie**

Er zijn onbewuste patronen in jullie relatie die jullie groei tegenhouden. Door bewuster om te gaan met communicatie en emotionele triggers kunnen jullie deze patronen doorbreken.

- Focus: Doorbreek oude patronen en richt je op het verbeteren van jullie communicatie en emotionele verbinding.
  - Aanbeveling: Begin met het herkennen van terugkerende conflicten en reflecteer op de onderliggende oorzaken. Werk aan empathie en luister actief naar elkaar.
  - Actie: Plan wekelijkse check-ins om jullie gevoelens, verwachtingen en eventuele frustraties te delen. Gebruik reflectievragen om deze patronen beter te begrijpen en te doorbreken.

# AANBEVELINGEN

## **24-33 punten: Eerste Romantische Relatie**

Jullie bevinden je in de vroege fase van relatieontwikkeling. Er is al een emotionele verbinding, maar er is nog veel ruimte voor groei.

- Focus: Versterk jullie emotionele intelligentie en werk aan het creëren van een sterke basis voor verdere groei.
  - Aanbeveling: Verken samen jullie verwachtingen en doelen in de relatie. Praat over jullie persoonlijke waarden en hoe jullie deze kunnen integreren in jullie gezamenlijke toekomst.
  - Actie: Oefen het delen van jullie gedachten en gevoelens zonder oordeel. Plan activiteiten die jullie helpen meer over elkaar te leren, zoals het bespreken van levensdoelen of het delen van ervaringen uit het verleden.

## **12-23 punten: Platonische Relatie**

Er is weinig emotionele verbinding, en jullie kunnen vastzitten in een routine waarin jullie elkaar niet meer zien als romantische partners. Het is belangrijk om te werken aan het herstellen van de emotionele connectie.

- Focus: Werk aan het herontdekken van jullie emotionele verbinding en focus op het opbouwen van een sterkere band.
  - Aanbeveling: Begin met kleine stappen om elkaar weer emotioneel te bereiken. Breng meer tijd samen door en probeer meer open te staan voor elkaars gevoelens en behoeften.
  - Actie: Maak tijd voor regelmatige 'date nights' en stel elkaar vragen die leiden tot diepere gesprekken, zoals wat jullie in elkaar bewonderen en waar jullie dankbaar voor zijn in de relatie.



# ONDERDEEL 1: RELATIEBEWUSTZIJN VERSTERKEN

---

## WAARDEN EN DOELEN:

- Houd een relatiejournaal bij waarin jullie persoonlijke en gezamenlijke waarden en doelen opschrijven.
- **Vraag 1:** Welke waarden vind ik belangrijk in deze relatie?
- **Vraag 2:** Welke gezamenlijke doelen willen we bereiken in de komende jaren?

## GEZAMENLIJKE STERKTES EN ZWAKTES

Maak een lijst van je sterke punten en verbeterpunten in relaties.

- **Vraag 1:** Wat zijn onze sterke punten als koppel?
- **Vraag 2:** Wat zijn onze grootste uitdagingen en hoe kunnen we hier samen aan werken?

## **PATRONEN BINNEN DE VERSCHILLENDE SOORTEN LIEFDESRELATIES:**

Reflecteer op de dynamieken in jullie relatie. Wat zijn de terugkerende patronen in conflicten of uitdagingen? Hoe kunnen jullie deze doorbreken?





# ONDERDEEL 2: EMOTIONELE VERBINDING VERDIEPEN

---

## A) ZELFBEWUSTE RELATIES:

Oefen dagelijkse check-ins waarbij jullie emoties en gedachten open delen zonder oordeel.

- **Oefening:**

- **Vraag 1:** Welke emoties heb ik vandaag ervaren en hoe hebben we deze samen besproken?
- **Vraag 2:** Wat kunnen we doen om onze emotionele band verder te verdiepen?

## B) ONBEWUSTE RELATIES:

Richt je op terugkerende patronen van conflict en werk aan het herkennen van emotionele triggers.

- **Oefening:**

- **Vraag 1:** Wat zijn de triggers die leiden tot conflicten in onze relatie?
- **Vraag 2:** Hoe kunnen we onze communicatie verbeteren om deze patronen te doorbreken?

## C) PLATONISCHE RELATIES:

Breng meer tijd samen door en herontdek jullie emotionele verbinding.

- **Oefening:**

- **Vraag 1:** Wat waardeer ik in mijn partner en hoe kan ik dit meer uiten?
- **Vraag 2:** Hoe kunnen we doen om meer romantiek en verbondenheid in onze relatie brengen?







# ONDERDEEL 3: COMMUNICATIE VERBETEREN

---

## **VERSTERK JULLIE COMMUNICATIEVAARDIGHEDEN:**

Reflecteer op hoe jullie communiceren en zoek naar manieren om misverstanden en frustraties te verminderen.

- **Oefening:**
- **Vraag 1:** Wat zijn de belangrijkste emoties en gedachten die ik vandaag heb gedeeld met mijn partner?
  - **Vraag 2:** Hoe kunnen we effectiever communiceren over onze gevoelens en behoeften?



# VOLGENDE STAPPEN

Op basis van jullie score bevinden jullie je in een bepaalde fase van relatiebewustzijn. Hier zijn de specifieke vervolgstappen voor jullie situatie:

- **Zelfbewuste Relatie (43-48 punten):** Verdiep jullie emotionele verbinding en blijf werken aan gezamenlijke doelen.
- **Onbewuste Relatie (34-42 punten):** Doorbreek oude patronen en werk aan communicatie en empathie.
- **Eerste Romantische Relatie (24-33 punten):** Versterk jullie emotionele intelligentie en sterke basis voor verdere groei.
- **Platonische Relatie (12-23 punten):** Herontdek jullie emotionele verbinding en bouw samen aan een sterkere band.

## **Conclusie en uitnodiging voor vervolg:**

Nu jullie meer inzicht hebben in jullie relatiebewustzijn en patronen, kunnen jullie verdere stappen zetten om jullie relatie te versterken. Ik bied verschillende programma's en trajecten aan om jullie te ondersteunen in dit proces:

- **Gratis Kennismakingsgesprek:** Ontvang 30 minuten gratis advies om te ontdekken welke stappen jullie kunnen nemen om jullie relatie te versterken.
- **Workshop 'Verdiepen in Liefde':** Een laagdrempelige workshop om jullie emotionele band te versterken.
- **De Relatie Verhelderaar:** Een intensief traject van 6 uur dat helpt om jullie communicatie en samenwerking te verbeteren.
- **Liefdesgeluk Traject:** Een diepgaand programma dat jullie helpt om de relatievaardigheden te versterken en duurzame groei te realiseren.

**Neem vandaag nog contact op** om het juiste traject voor jullie te vinden en samen te werken aan een liefdevolle en duurzame relatie!



# WIE BEN IK?

Ik ben Ivete Brito Silva (1969). Na een **flinke zoektocht** naar ware liefde, ben ik inmiddels acht jaar samen met mijn grote liefde Carlos. Als gecertificeerd coach en relatietherapeut klopt mijn hart sneller van de liefde en de liefdesrelatie. Daarom begeleid ik **singles** en **koppels** succesvol een liefdevolle relatie aan te gaan en te onderhouden. Ik werk vanuit de visie 'Ken Jezelf, Begrijp de Ander', waarbij ik mensen help om **vanuit zelfliefde de verbinding met zichzelf** te herstellen, en van daaruit **de verbinding met hun geliefde aan te gaan**, die te versterken of te verdiepen. Dit doe ik met de nodige kennis en kunde, bevoegenheid en een schat aan levenservaring.



Ik ben **auteur** van mijn eerste **boek "Ken Jezelf, Begrijp de ander - Het geheim van een liefdevolle relatie"**. Hierin lees je meer over mijn ervaringen in de liefde. Daarnaast nodigt mijn relatiemodel, De Relatiecyclus, je uit om met een frisse blik te kijken naar jouw liefdesleven.

Dit is **typisch Ivete**:

- Een typische uitspraak van mij over mijzelf is 'Als mijn hoofd niet vastzat dan zou ik het verliezen!'
- Als Enneagram type 9, de Bemiddelaar, heb ik het talent om dingen vanuit diverse perspectieven te bekijken en heb ik een sterk empathisch vermogen.
- Ik ben een ware levensgenieter en sta positief in het leven.
- Je kan mij niet blijer maken dan met een bos bloemen, boeken en lekker eten.

# IK HOOR GRAAG VAN JE

## **Wil je meer informatie?**

Bezoek mijn website:

[www.eenliefdevollerrelatie.nl](http://www.eenliefdevollerrelatie.nl)

## **Contact**

[info@eenliefdevollerrelatie.nl](mailto:info@eenliefdevollerrelatie.nl)

[www.eenliefdevollerrelatie.nl](http://www.eenliefdevollerrelatie.nl)

## **Of volg mij op social media:**

[www.instagram.com/ivetebritosilva](http://www.instagram.com/ivetebritosilva)

[www.linkedin.com/in/ivete-brito-silva-](http://www.linkedin.com/in/ivete-brito-silva-4618496)

[4618496 www.facebook.com/ivete.britosilva](http://www.facebook.com/ivete.britosilva)



**Een Liefdevolle Relatie**  
Liefdes- en relatietherapie