

RELATIE ACTIEPLAN
“VERBETER JE RELATIESCORE”
SINGLES EDITION



I. INLEIDING

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

Afhankelijk van jouw quizscore bevind je je in een van de vier liefdesrelaties:

- **Platonische Relatie:** Een fase van zelfontdekking en het opbouwen van emotionele volwassenheid, waarin er vaak weinig tot geen romantische connectie is.
- **Eerste Romantische Relatie:** Een fase waarin je begint te experimenteren met romantische gevoelens en het ontwikkelen van emotionele verbinding, maar waarin nog veel ruimte is voor groei en zelfinzicht.
- **Onbewuste Relatie:** Waar oude patronen je belemmeren en bewustwording nodig is.
- **Zelfbewuste Relatie:** Waar persoonlijke en spirituele groei centraal staat.

Met dit actieplan werk je aan:

- Relatiebewustzijn versterken
- Emotionele verbinding verdiepen
- Communicatie verbeteren

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

AANBEVELINGEN

Op basis van je score uit de quiz geef ik je hier specifieke aanbevelingen om verder te werken aan je relatiebewustzijn. Deze aanbevelingen zijn gericht op jouw huidige scores uit de quiz.

43-48 punten: Zelfbewuste Relatie

Je bent goed voorbereid voor een gezonde en duurzame relatie. Je hebt een diepgaand zelfinzicht en bent in staat om uitdagingen aan te gaan. Je bent klaar voor een bewuste relatie waarin persoonlijke en spirituele groei centraal staan.

- Focus: Versterk je zelfbewustzijn en spirituele groei.
- Aanbeveling: Werk aan verdieping door middel van emotionele intelligentie, verbindende communicatie, en gezamenlijke doelen. Versterk je begrip van wat liefde is en hoe je dieper kunt verbinden met een toekomstige partner.

34-42 punten: Onbewuste Relatie

Je bent redelijk voorbereid, maar er is ruimte voor groei. Dit kan betekenen dat er onbewuste patronen zijn die je tegenhouden.

- Focus: Doorbreek onbewuste patronen en verbeter je zelfontwikkeling.
- Aanbeveling: Reflecteer op terugkerende patronen in je relaties en werk aan het creëren van meer emotionele balans en bewustzijn. Leer wat liefde echt inhoudt en hoe je oude patronen kunt doorbreken voor een gezondere, bewuste relatie.

AANBEVELINGEN

24-33 punten: Eerste Romantische Relatie

Je hebt nog werk te doen aan je zelfbewustzijn en emotionele groei. Dit wijst erop dat je nog aan het begin van je reis staat naar relatiebewustzijn.

- Focus: Ontwikkel emotionele groei door je eerste ervaringen met romantische gevoelens te analyseren.
- Aanbeveling: Herken patronen in je eerste romantische ervaringen en hoe deze je verwachtingen van toekomstige relaties beïnvloeden. Versterk je emotionele intelligentie en verbeter je communicatievaardigheden om meer vertrouwen en duidelijkheid te creëren in je toekomstige verbindingen.

12-23 punten: Platonische Relatie

Je hebt een grote focus nodig op zelfinzicht en persoonlijke groei. Dit duidt vaak op een fase waarin emotionele volwassenheid en zelfliefde nog moeten worden ontwikkeld.

- Focus: Ontwikkel zelfinzicht en emotionele volwassenheid door je te concentreren op zelfliefde en het begrijpen van je eigen behoeften buiten een romantische context.
- Aanbeveling: Werk aan het versterken van je eigenwaarde en het leren herkennen van gezonde grenzen in relaties. Oefen zelfreflectie en ontdek wat je persoonlijke waarden en doelen zijn in toekomstige relaties, zonder de druk van romantische verwachtingen.



ONDERDEEL 1: RELATIEBEWUSTZIJN VERSTERKEN

WAARDEN EN DOELEN:

Houd een dagboek bij over je persoonlijke waarden en doelen in een toekomstige relatie.

- **Vraag 1:** Wat zijn mijn persoonlijke waarden en doelen?
- **Vraag 2:** Hoe wil ik dat mijn toekomstige relatie eruitziet?

STERKTES EN ZWAKTES:

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

- **Vraag 1:** Wat zijn mijn sterke punten in relaties?
- **Vraag 2:** Wat zijn mijn verbeterpunten in relaties?

PATRONEN BINNEN DE VERSCHILLENDE SOORTEN LIEFDESRELATIES:

Reflecteer op je ervaringen in platonische en eerste romantische relaties. Wat heb je geleerd over jezelf in deze relaties? Hoe herken je deze patronen in je huidige verlangens en verwachtingen in de liefde?





ONDERDEEL 2: EMOTIONELE VERBINDING VERDIEPEN

A) ZELFBEWUSTE RELATIES:

Oefen dagelijkse check-ins waarbij je emoties en gedachten open bespreekt, zonder oordeel.

- **Oefening:**

- **Vraag 1:** Welke emoties heb ik vandaag ervaren en hoe heb ik bewust gereageerd op deze emoties?
- **Vraag 2:** Welke stappen heb ik vandaag gezet om mezelf emotioneel verder te ontwikkelen en klaar te maken voor een liefdevolle, duurzame relatie?

B) ONBEWUSTE RELATIES:

Richt je op terugkerende patronen van conflict en werk aan empathie.

- **Oefening:**

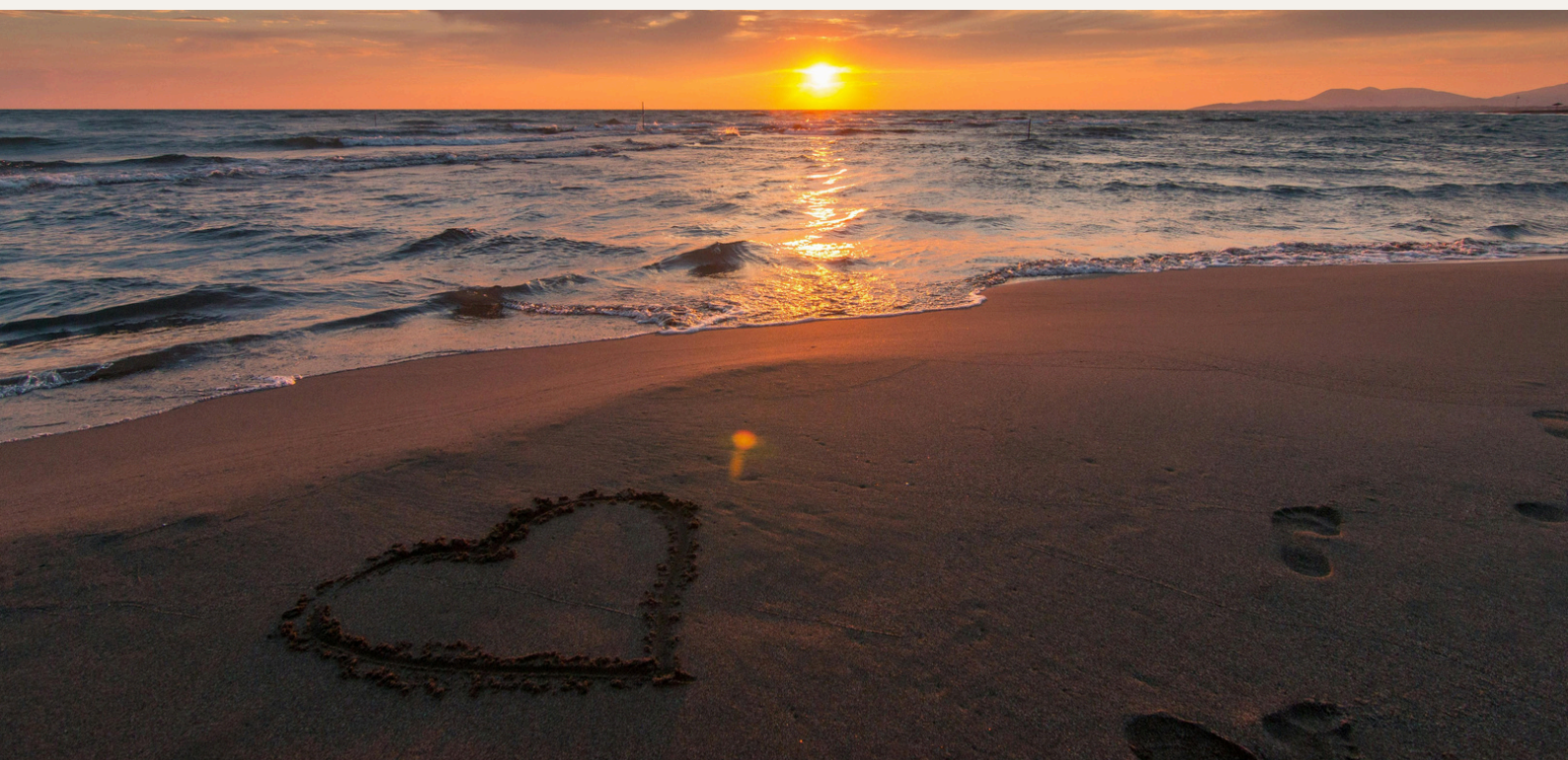
- **Vraag 1:** Welke terugkerende patronen zie ik in mijn relaties of mijn benadering van liefde?
- **Vraag 2:** Wat kan ik doen om deze onbewuste patronen te doorbreken en bewuster in het leven te staan?

C) DAGELIJKSE CHECK-IN VOOR SINGLES:

Reflecteer dagelijks op je emoties om bewustzijn te vergroten.

- **Oefening:**

- **Vraag 1:** Hoe voel ik me vandaag?
- **Vraag 2:** Wat heb ik vandaag geleerd over mijn emoties en hoe ik ermee omga?





ONDERDEEL 3: COMMUNICATIE VERBETEREN

COMMUNICATIE MET JEZELF EN TOEKOMSTIGE PARTNERS:

Reflecteer op hoe je emoties en verwachtingen communiceert. Je quizresultaten geven inzicht in hoe goed je hierin bent en waar je kunt groeien.

- **Oefening:**
- **Vraag 1:** Hoe heb ik mijn emoties vandaag voor mezelf gecommuniceerd? Was ik eerlijk en duidelijk over wat ik voel en nodig heb?
 - **Vraag 2:** Wat kan ik doen om in een toekomstige relatie duidelijker en effectiever mijn behoeften en grenzen te communiceren?



VOLGENDE STAPPEN

Op basis van je quizscore bevind je je in een bepaalde fase van relatiebewustzijn. Hier zijn de specifieke vervolgstappen voor jouw situatie:

- **Zelfbewuste Relatie** (43-48 punten): Verdiep je emotionele intelligentie en verbindende communicatie.
- **Onbewuste Relatie** (34-42 punten): Richt je op het doorbreken van onbewuste patronen.
- **Eerste Romantische Relatie** (24-33 punten): Werk aan emotionele groei en communicatievaardigheden.
- **Platonische Relatie** (12-23 punten): Focus op zelfliefde en emotionele volwassenheid.

Conclusie en uitnodiging voor vervolg:

Nu je meer inzicht hebt in je liefdespatronen en behoeften, kun je verder werken aan jezelf. Ik bied verschillende programma's aan, waaronder de Relatie Verhelderaar, het Liefdesgeluk Traject, en de Workshop 'Voorbereiden op liefde'.

Neem vandaag nog contact op om samen te ontdekken welk traject het beste bij jou past.



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

Contact

info@eenliefdevollerrelatie.nl

www.eenliefdevollerrelatie.nl

Of volg mij op social media:

www.instagram.com/ivetebritosilva

www.linkedin.com/in/ivete-brito-silva-4618496

www.facebook.com/ivete.britosilva



Een Liefdevolle Relatie
Liefdes- en relatietherapie