

RELATIE ACTIEPLAN
“VERBETER JE RELATIESCORE”
STARTENDE 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 zijn nog bezig om een diepere emotionele en romantische verbinding te ontwikkelen.
- **Eerste Romantische Relatie:** Jullie hebben de eerste stappen gezet naar een romantische band, maar er is nog veel ruimte voor groei.
- **Onbewuste Relatie:** Jullie worden mogelijk beperkt door onbewuste patronen die jullie relatie in de weg staan.
- **Zelfbewuste Relatie:** Jullie hebben al een sterke verbinding en werken actief aan gezamenlijke doelen en groei.

Met dit actieplan werken jullie aan:

- **Relatiebewustzijn versterken**
- **Emotionele verbinding verdiepen**
- **Communicatie verbeteren**
- **Gezamenlijke doelen stellen en jullie toekomst plannen**

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 heeft een sterke basis en jullie zijn goed voorbereid op een duurzame toekomst.

- Focus: Versterk jullie emotionele verbinding en blijf werken aan gezamenlijke groei.
 - Aanbeveling: Blijf regelmatig diepgaande gesprekken voeren over elkaars gevoelens, doelen en toekomstverwachtingen. Reflecteer op hoe jullie elkaar kunnen ondersteunen in persoonlijke groei en gezamenlijke plannen.
 - Actie: Stel korte- en lange termijn doelen op voor jullie relatie en bespreek wat jullie nodig hebben om deze doelen te bereiken.

34-42 punten: Onbewuste Relatie

Er zijn onbewuste patronen die jullie relatie beïnvloeden. Bewustwording hiervan kan helpen om jullie samenwerking te verbeteren.

- Focus: Werk aan het herkennen van onbewuste patronen en verbeter jullie communicatie.
 - Aanbeveling: Herken terugkerende conflicten of spanningen in jullie communicatie en werk eraan om deze beter te begrijpen. Probeer meer empathie en begrip voor elkaars standpunten te ontwikkelen.
 - Actie: Plan wekelijkse momenten om samen te reflecteren op uitdagingen en successen. Oefen actief luisteren en zorg ervoor dat jullie elkaar volledig begrijpen voordat jullie beslissingen nemen.

AANBEVELINGEN

24-33 punten: Eerste Romantische Relatie

Jullie staan aan het begin van jullie romantische reis, maar er zijn belangrijke stappen die jullie kunnen zetten om een sterke basis te leggen.

- Focus: Versterk jullie emotionele intelligentie en communicatievaardigheden om een solide basis voor jullie relatie te leggen.
 - Aanbeveling: Praat regelmatig over jullie verwachtingen en waarden binnen de relatie. Verken wat jullie beiden belangrijk vinden en hoe jullie persoonlijke doelen kunnen integreren in jullie gezamenlijke toekomst.
 - Actie: Oefen open communicatie door elkaar wekelijks vragen te stellen over jullie gevoelens, gedachten en dromen. Zoek gezamenlijke activiteiten die jullie emotionele band versterken.

12-23 punten: Platonische Relatie

Jullie hebben nog geen sterke emotionele of romantische band opgebouwd. Het is belangrijk om te werken aan het opbouwen van een diepere verbinding.

- Focus: Werk aan het versterken van jullie emotionele band en breng meer tijd samen door om elkaar op een dieper niveau te leren kennen.
 - Aanbeveling: Plan meer momenten van quality time en begin met elkaar meer openlijk te delen over jullie gevoelens en verlangens. Wees nieuwsgierig naar wat jullie uniek maakt als individuen en als partners.
 - Actie: Breng tijd door met activiteiten die jullie dichter bij elkaar brengen, zoals regelmatige date nights en gesprekken over wat jullie in elkaar



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 patronen 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:

Werk aan het herkennen van terugkerende conflicten en probeer de onderliggende oorzaken te begrijpen.

- **Oefening:**

- **Vraag 1:** Wat zijn de terugkerende patronen 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 werk aan het opbouwen van een diepere emotionele band.

- **Oefening:**

- **Vraag 1:** Wat waardeer ik in mijn partner en hoe kan ik dit meer uiten?
- **Vraag 2:** Hoe kunnen we meer intimiteit 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:

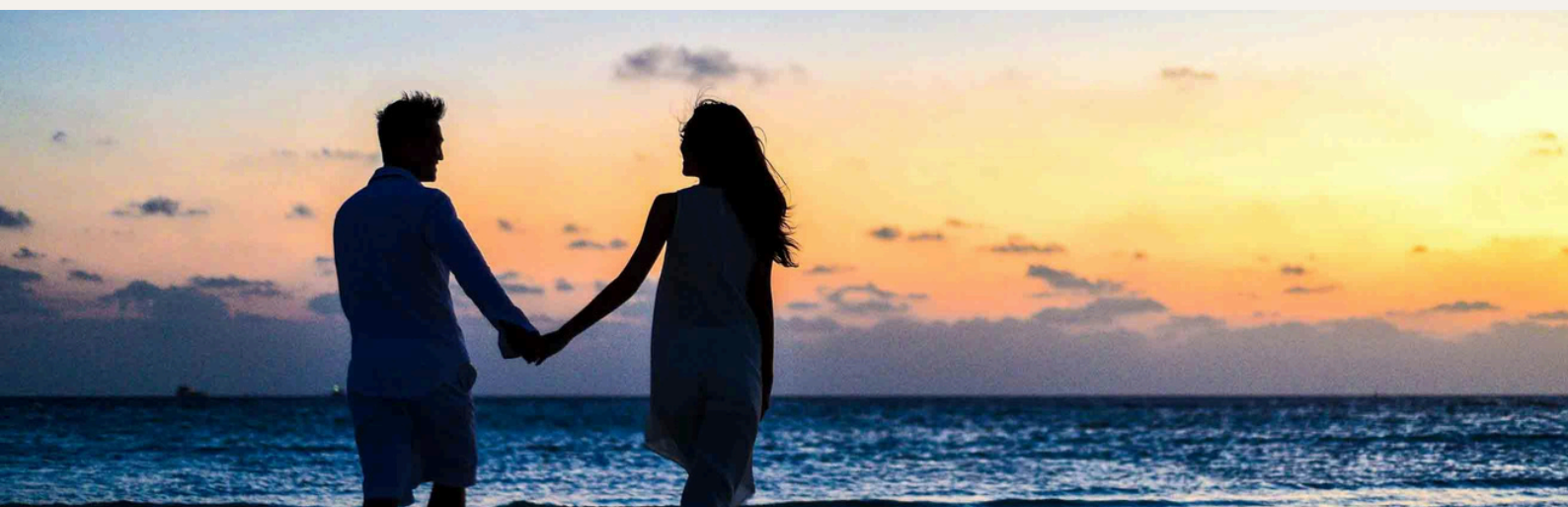
- **Zelfbewuste Relatie (43-48 punten):** Verdiep jullie emotionele verbinding en blijf werken aan gezamenlijke doelen.
- **Onbewuste Relatie (34-42 punten):** Herken en doorbreek onbewuste patronen in jullie communicatie en samenwerking.
- **Eerste Romantische Relatie (24-33 punten):** Versterk jullie emotionele intelligentie en werk aan het opbouwen van een solide basis voor jullie relatie.
- **Platonische Relatie (12-23 punten):** Bouw aan een diepere emotionele band en investeer in quality time samen.

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, bevoegdheid 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-](https://www.linkedin.com/in/ivete-brito-silva-4618496)

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



Een Liefdevolle Relatie
Liefdes- en relatietherapie