

5 GOEDE RELATIE- STAPPEN

WE HEBBEN RELATIES OMDAT WE ERVOOR
KIEZEN OM MET DEZE PARTNER IN ONZE
KRACHT TE KOMEN EN ONS DOEL IN HET
LEVEN TE VERVULLEN



STAP 1 Verlangen

Verliefdheid en verlangen zijn in het begin van de relatie meestal heftig. We aanvaarden dit als vanzelf, het hoort erbij. Ga in jezelf op zoek naar de gevoelens van je begintijd en verplaats je daar helemaal in. De kunst is om deze gevoelens steeds opnieuw te voelen. Ga in deze stemming actie ondernemen en verras je lief.



STAP 2 Ruimte

We ontwikkelen ons in een relatie zowel samen als individueel. Wanneer je elkaar de ruimte geeft om individueel te ontwikkelen dan blijf je interessant voor elkaar. Dat vraagt om goede afspraken en vertrouwen. En wat je zelf wilt ontvangen zul je ook aan je partner moeten bieden. Kijk eens welke ruimte jullie elkaar bieden.



STAP 3 Betrokkenheid

Betrokken zijn bij je partner is, wanneer je liefde voelt voor elkaar, een eerste aandachtspunt. Het zijn de kleine opmerkingen of gedeelde zorgen die vragen om een betrokken reactie. Kijk eens of je zonder te willen oplossen, veranderen of fixen, elkaar laat weten dat je bereid bent om de ander te zien en de last mee te dragen.



STAP 4 Communicatie

Communicatie waarbij de antwoorden buiten jezelf worden gezocht werkt zelden. Met een open hart ben je bereid om te aanvaarden wat er komt en met een open mind laat je verwachtingen los. Ga eens na of jullie in gesprekken de antwoorden vanuit je hart kunt laten komen i.p.v. je hoofd.



STAP 5 Intimiteit

Seksualiteit geeft antwoord op het verlangen naar intimiteit. Het is de beste graadmeter voor de kwaliteit van de relatie. Het bieden van exclusiviteit geeft beide partners in de relatie vertrouwen en een gevoel van geborgenheid. Ga eens met een open hart en open mind na of jullie je allebei geborgen voelen in de relatie.