

## Relatie Tools

- ◆ Uit de belofte van groei in de relatie. Als er iets is, onderzoek voordat je naar de ander kijkt hoe jij zelf de situatie beïnvloedt.
- ◆ Het is niet wat er gebeurt, maar hoe je ermee omgaat.
- ◆ Ken je eigen automatische reacties en patronen en neem daarvoor je verantwoordelijkheid.
- ◆ Praat vanuit jezelf.
- ◆ Maak de ander deelgenoot van jouw binnenwereld.
- ◆ ‘Als je me echt zou kennen’: deel wat zich onder de waterlijn bevindt en vertel hoe je je voelt.
- ◆ Laat je emotionele ballon leeglopen – deel je werkelijke gevoelens en behoeften.
- ◆ Vergeving: vermijd onuitgesproken woede/verdriet.
- ◆ Voordat je iets deelt, vraag of de ander echte aandacht voor je kan hebben op dat moment.
- ◆ Als de ander iets deelt: luister met je oren en hart...wees nieuwsgierig.
- ◆ Oeps – Wees zacht voor jezelf en de mensen om je heen. Iedereen maakt fouten.
- ◆ Als je uit je slof schiet of onhandig reageert, zeg: ‘Oeps, mag ik dat overdoen..?’
- ◆ Uit je echte ja of nee.
- ◆ Wees in het hier en nu. Vermijd te leven in het verleden of te settelen bij hoe het was. Hoe wil je het nu?.
- ◆ Ken de liefdestaal van ander.
- ◆ Zoek waar je van houdt en wat je leuk vindt en uit dat ook.
- ◆ Vind uit wat de ander wil en geeft het.

- ◆ Wees duidelijk en expliciet.
- ◆ Vraag voor 100% wat je wilt in een relatie, wees bereid ‘nee’ te horen en overleg voor win-win.
- ◆ Maak het goed wanneer mogelijk.
- ◆ Maak oog contact.
- ◆ Maak tijd voor elkaar: plan datenights.
- ◆ Uit je dankbaarheid.
- ◆ Geef complimenten.
- ◆ Lachen en plezier – vermijd het om jezelf te serieus te nemen.
- ◆ Spreek een stop teken af.
- ◆ Niet klagen maar vragen!
- ◆ Deel je visies, dromen en ideeën.
- ◆ Elke dag is een nieuw avontuur.
- ◆ Doe het rustiger aan en ga naar het ZIJN in plaats van doen.
- ◆ Vertrouwen en integriteit – Zorg dat de ander op je kan rekenen.
- ◆ Onthoud: Iedereen doet zijn best met wat ze weten n.a.v. de levenservaring en overtuigingen die ze hebben.
- ◆ Als de ander je kritiek op je heeft; zoek naar de kleine beetjes waarheid en ga daarop in in plaats van je te verdedigen. Wat kan je hiervan leren?
- ◆ Merk de verhalen op die je jezelf vertelt over de ander. Neem ze onder de loep.
- ◆ Als je vindt dat de ander moet veranderen, stel jezelf de vier vragen – is het echt waar? – kan ik zeker weten dat het waar is? – wie ben ik als ik die gedachte geloof? – wie zou ik zijn zonder die gedachte? En keer de gedachte om.
- ◆ Heb je liever gelijk of de liefde?
- ◆ Leef en heb lief alsof het je laatste dag is – leef 100%.