

Doos vol verassingen

Maak een lijst met kleine gedragingen die de ander kan doen en jij plezierig vindt en die bijdragen aan de intimiteit, de verbinding...

Dat kan van alles zijn, maar het mag niet te groot zijn. Het moet makkelijk uitvoerbaar zijn en in principe op iedere dag. (anders stagneert de opdracht). Kleine dagelijkse dingen, zoals een knuffel, een aai over je hoofd, een kop thee als je een boek leest, ontbijt op bed, vragen hoe je dag was, in bed op je rug kriebelen, etc.....wat jij fijn vindt.

Dan geef je de lijst aan elkaar en streep je door wat je nu (in de komende twee weken, zo ongeveer) in ieder geval niet wilt of kunt doen voor de ander. Dat wil niet per sé zeggen nooit, maar nu niet. Beloof geen dingen die je niet kan of wil waarmaken.

Dan kijk je samen of je ongeveer evenveel over hebt en die knip je uit en stop je dichtgevouwen in een of twee dozen. (begin daarom met minimaal 20 dingen)

Dan pak je voor elkaar wanneer je er zelf zin in hebt een van de briefjes. Je weet dus wel wat er op kan staan, maar niet wat er op deze staat. En je voert dat uit, die dag nog als het lukt. Doe dat minimaal 3 keer in de week (totdat de doos leeg is).