

Intimitijd

Dit schema is slechts een voorstel. Bespreek samen hoe jullie het willen doen. Wat voor jullie fijn is en dat kan vaker of minder vaak zijn. Maar wat wel belangrijk is: wat jullie ook afspreken... Maak het belangrijk! (Bijna) niets is belangrijker dan deze afspraak met je partner, dus ga er ook zo mee om.

15 minuten per dag: Even bewuste tijd voor elkaar nemen.

Doel: Ongestoorde aandacht voor elkaar zonder externe storingsbronnen.

Deel even kort je gevoelens en gedachten van die dag. Heb je iets fijns meegemaakt? Zit je ergens mee? Alleen delen, je hoeft er niet over in gesprek te gaan. Leren delen zonder dat er iets mee hoeft te gebeuren.

1 avond per week: Samen tijd.

Doel: Iets samen doen.

Even samen tv kijken, praten, erop uit gaan, een spelletje doen, elkaar voorlezen uit een boek, samen naar de bioscoop of uit dansen... Plan deze avond echt in, wacht niet tot hij vanzelf komt. Maak hem belangrijk, hou deze avond dus echt vrij voor elkaar.

1 dag per maand: Er op uit.

Doel: Samen leuke dingen doen en mooie herinneringen maken.

Verzin leuke dingen die je samen kunt ondernemen. Je kan bv afspreken dat de een de ene keer iets organiseert en de ander de keer erna. Zorg voor verrassingen, maak er echt iets van.

1 weekend per half jaar : weekendje weg.

Doel: Even echt weg zijn uit je eigen omgeving.

Ga samen het huis uit, boek een leuke bed en breakfast. Neem de tijd voor elkaar, even zonder je standaard to do lijst die je thuis hebt. En zonder de kinderen, als die er zijn.