



RAAK IN JE RELATIE

Het opbouwen van een gezonde relatie is zoiets als het lopen van een marathon. We zijn allemaal in staat om te lopen. Maar of we de eindstreep halen valt samen met de mate van inspanning die we leveren, de voorbereiding, het inzicht in het tempo wat bij ons past, het voedingspatroon en zelfs kennis over strategieën.

Het verschil tussen de marathon en een relatie? Bij een marathon weten we wat we nodig hebben om deze te doen slagen, bij een relatie veronderstellen we dat dit vanzelf gaat. De realiteit toont ons echter het tegendeel. Liefde kan in vrijheid stromen binnen een relatie die met zorg en aandacht opgebouwd en onderhouden wordt.





INHOUD

01

Week 1
Week 2
Week 3
Week 4
Week 5

VEILIGHEID

Hechting
Vertrouwen
Aanwezig zijn
Eigenwaarde
Grenzen stellen

02

Week 6
Week 7
Week 8
Week 9

VOELEN

Eerlijkheid
Afwijzing
Emoties
Seksualiteit

03

Week 10
Week 11
Week 12
Week 13

KWETSBAAR

Zichtbaar zijn
Oprecht
Vergeving
Transformatie

04

Week 14
Week 15
Week 16
Week 17
Week 18

INTIMITEIT

Ontspanning
Verbinding
Nabijheid
Overgave
Intimiteit

05

Week 19
Week 20
Week 21
Week 22

MACHT

Ego
Gelijk hebben
Eigenwaarde
Wilskracht

06

Week 23
Week 24
Week 25
Week 26

BALANS

Geven
Wederkerigheid
Interafhankelijkheid
Verwachtingen

07

Week 27
Week 28
Week 29
Week 30
Week 31

LIEFDE

Stralen
Compassie
Verbinding
Acceptatie
Liefhebben

08

Week 32
Week 33
Week 34
Week 35

COMMUNICATIE

Luisteren
Openheid
Creativiteit
Uiten

09

Week 36
Week 37

INZICHT

Intuïtie
Commitment

10

Week 38
Week 39
Week 40
Week 41
Week 42
Week 43

AUTONOMIE

Keuzes maken
Verantwoordelijkheid
Zelfvertrouwen
Moed
Onafhankelijkheid
Waarden

11

Week 44
Week 45
Week 46
Week 47
Week 48

ACCEPTATIE

Moeiteloos
Zelfliefde
Loslaten
Dankbaarheid
Veerkracht

12

Week 49
Week 50
Week 51
Week 52

VRIJHEID

Ruimte
Flow
Verlies
Synergie





VEILIGHEID

Om een boom tot volle bloei te brengen, kunnen we niet zonder goede, vruchtbare aarde. En onderhoud.

Veiligheid ligt aan de basis van ons bestaan. Het zijn de wortels van waaruit we reiken naar onszelf, de ander(en) en de wereld om ons heen. Hoe steviger onze wortels, des te flexibeler, veerkrachtiger en evenwichtiger wij zijn. Veiligheid is de eerste voorbereiding om een stevig fundament te leggen van waaruit we hechte relaties aangaan. Relaties die gebaseerd zijn respect, vertrouwen, beschikbaarheid, en openheid. Intieme relaties.

Veiligheid in volwassen relaties is veel meer dan zorgen dat de ander veilig is. Het gaat er bovenal om dat de ander zich veilig voelt. Naast dat je je geliefde geen fysieke schade toebrengt, ben je er fysiek en emotioneel voor de ander. Je bent dan voorspelbaar en betrouwbaar en draagt bij aan het mentale, fysieke en emotionele welzijn van je relatie. Zonder afdoende veiligheid is het lastig een langdurige en bevredigende relaties aan te gaan.

**VEILIGHEID BORGT ZOVEEL WAT
VAN WAARDE IS. EN DAT DRAAGT
BIJ AAN HET ONS VEILIG VOELEN**

A stylized illustration of a tree. The canopy is composed of various shades of pink and light red, with some darker pink spots. The trunk and roots are depicted in a light blue color. The roots extend downwards from the trunk, branching out into several smaller roots. The background is a solid light pink color.

HECHTING

Als we ons angstig voelen, zoeken we óf de ander op, óf we nemen afstand.

Hechting is het fundament van onze ontwikkeling. Door de veiligheid die we ervaren in het contact met onze ouders, leren we vertrouwen op onszelf onszelf en op de ander. We leren hoe we contact kunnen maken en onderhouden en zien we wat dit ons brengt. Via de hechting leren we omgaan met teleurstellingen en ervaren we dat negatieve emoties van tijdelijke aard zijn. We worden in de echte relatie met onze ouders, en later betekenisvolle anderen, mentaal en fysiek sterk. Naarmate we ouder worden, en loskomen van de veilige bedding uit onze jeugd, gebruiken we onze hechting om seksuele en emotionele intimiteit aan te gaan. Hechting is de optelsom van vrij zijn als individu, je eigen ruimte opeisen, en tegelijkertijd je in verbinding voelen met de ander. Hechting is de fundering van waaruit we duurzame emotionele banden aangaan. Hoe veiliger we gehecht zijn, des te beter zijn we in staat een emotionele band met de ander te onderhouden. En de emotionele band die we ervaren, draagt in grote mate bij aan onze tevredenheid met de relatie. Hechting in de volwassen relatie is meer dan je in letterlijke zin veilig voelen; het is vooral het beeld dat je hebt over de emotionele en/of fysieke beschikbaar-

Een paar waarheden als het gaat om veiligheid?

Hoe veiliger we ons voelen in onszelf en/of de relatie, des te meer we in staat zijn om daarnaast ons eigen 'ding' te blijven doen.

Hoe onveiliger we ons voelen in de relatie, des te groter de kans dat we ons vastklampen aan de ander.

Hoe veiliger we ons voelen in onszelf, hoe minder behoefte we hebben om de ander te controleren of aan banden te leggen.

Hoe onveiliger we ons voelen in onszelf en/of de relatie, des te groter de kans dat we ons nog meer onzeker gaan voelen. Des te meer bevestiging en geruststelling we vragen.