



HAPPILY EVER AFTER..

IN 5 STAPPEN MEER
GELUK IN JE RELATIE

AANDACHT
VERTROUWEN

YVONNE THUIJS

WWW.BREIN-POWER.COM

ACCEPTATIE
VRIENDSCHAP

COMMUNICATIE



AANDACHT

Wat maakt het verschil tussen een gelukkige relatie en een ongelukkige relatie? Wat zie je als je kijkt naar een gelukkig stel? Wat doen ze? Wat stralen ze uit? Wat zeggen ze tegen elkaar? Ze hebben in ieder geval aandacht voor elkaar! Wat betekent aandacht voor elkaar hebben? Dat betekent dat je elkaar ziet en hoort. Dat je je onverdeelde aandacht kunt geven aan de ander. Dat is het mooiste dat je

HET VERSCHIL TUSSEN EEN GELUKKIGE RELATIE EN EEN ONGELUKKIGE RELATIE

YVONNE THUIJS

iemand kunt geven. Als je aandacht krijgt betekent het dat je de moeite waard bent. Iemand is echt geïnteresseerd in je. Daar gaat je ziel van zingen. ;) Iedereen wil aandacht. Belangstelling tonen in een ander betekent dat je de ander ziet en hoort.

Er zijn vele manieren om elkaar onverdeelde aandacht te geven. Dat betekent dat je jezelf even aan de kant schuift en aansluit op de belevingswereld van de ander. Je deelt zijn/haar interesse. Aandacht geven is ook een bevestiging geven.

Bijvoorbeeld je laat merken dat je iets waardeert aan de ander door een compliment te geven. Een positieve bevestiging. Iedereen vindt dat leuk om te horen.

Je kunt ook aandacht geven door een knuffel te geven, een aanraking, een kus.

Aandacht wordt door iedereen gewaardeerd en verzacht de relatie.

Als je de tijd neemt om aandacht te geven aan elkaar, kun je niet uit elkaar groeien.

Het is niet moeilijk en het kost niets!

VERTROUWEN

Vertrouwen betekent dat je gelooft dat iemand eerlijk is. Stel je hebt geen vertrouwen in je partner. Hoe ziet dat er dan uit? Je twijfelt aan je geliefde. Wat is het resultaat? Wat was er eerder? Jouw wantrouwen of je onbetrouwbare partner? Wat ga je er aan doen? Dit is niet constructief voor een goede relatie. Dit is een negatieve energie die meer van hetzelfde aan zal trekken.

Vertrouwen is de basis voor een goede relatie. Als je iemand vertrouwt betekent dat, dat je je veilig kunt voelen. Je kunt jezelf zijn en je komt niet voor onplezierige verrassingen te staan. Als je iemand kunt vertrouwen dan zegt hij/zij de waarheid.

Wantrouwen komt vaak voort uit onzekerheid en jaloezie. Dat kan geprojecteerd worden op de partner. Het zegt soms meer over degene die de ander wantrouwt. Het kan ook zijn dat je wantrouwen hebt ontwikkeld doordat je door een ex-partner bent geconfronteerd met leugens. Dan neem je dat mee naar een nieuwe relatie.



FOCUS

Waar ligt jouw focus in de relatie? Stel je vertrouwt je partner niet. Is dat dan op elk gebied? Weet je zeker dat je hem niet kunt vertrouwen? Heeft hij/zij bewezen dat jouw wantrouwen terecht is? Het is makkelijker om te roepen dat iemand niet te vertrouwen is. Het is moeilijker om jezelf kritische vragen te stellen over dat gevoel van wantrouwen dat jij hebt.

Wantrouwen is killing voor je relatie. Je zult moeten onderzoeken waar het vandaan komt en wat je ermee gaat doen. Iemand waar je lief en leed mee deelt, moet je kunnen vertrouwen.

KEUZE

Hoe ziet jouw relatie er uit als jouw partner je kan vertrouwen? Jij bent dan de persoon waar je op kunt rekenen, waar iemand zich veilig bij kan voelen. Vertrouwen is gebouwd op betrokkenheid en kwetsbaarheid.

Zonder vertrouwen is het lastig om intimiteit en liefde te ervaren. Jij hebt de keuze om zelf betrouwbaar te zijn. Over de ander heb je helaas geen enkele controle, ook niet over zijn/haar betrouwbaarheid.

Yvonne Thuijs

IK HEB JE LIEF

zoals je bent. Ik ben verliefd geworden op jou. Op wat je bent, op wie je bent.

Ik ben niet verliefd geworden op een wanna be van wie je zou kunnen worden. er hoeft niet eerst gesleuteld te worden aan je zodat je precies zo wordt als ik wens.

En dan nog, is dat ook niet wat ik wil. Want dan kan ik nog wel iets verzinnen

ALS IK JOU
ACCEPTTEER
ZOALS JE BENT
NODIG IK JOU
VANZELF UIT
MIJ TE
ACCEPTEREN
ZOALS IK BEN.

ACCEPTATIE

HOE GA JE OM

met iets dat zich aandient?
Stel, dat wat zich aandient,
kun je niet veranderen? Wat
blijft er dan over om te doen?
Accepteren..

Dat is nog niet zo makkelijk.
Toch bespaar je jezelf een
hoop frustratie, irritatie en
stress als je vaker kunt
accepteren.

Als je accepteert ontstaat er
ruimte. Je krijgt dan ruimte
om een keuze te maken hoe je
wilt reageren. Accepteren
betekent niet dat je niets doet
of zegt.

Het betekent dat je niet
reageert met boosheid,
emotie en frustratie. En
vooral dat je niet direct een
oordeel hebt of veroordeelt.

LOSLATEN

Loslaten geeft rust en ruimte.
Wanneer moet je dingen
loslaten? Alles waar je blij en
gelukkig van wordt, hoef je
natuurlijk niet los te laten.

Met alles wat je frustratie,
irritatie en stress oplevert
zou je twee dingen kunnen
doen: Of je gaat er iets aan
veranderen, aan de situatie
waar je je in bevindt, of de
relatie waar je in zit.

Actie ondernemen dus. Als je
er niets aan gaat veranderen,
zit er nog maar één ding op:
Laat het los! Accepteer het en
go on.

Maak niet te fout dat je gaat
wachten tot de ander iets
verandert.

VRIENDSCHAP

De meeste relaties beginnen met vriendschap. Sympathie en empathie zijn kenmerkend voor vriendschap.

Begrip, medeleven en vertrouwen zijn vanzelfsprekend in een vriendschap. Onder vrienden kun je jezelf zijn en word je niet veroordeeld om wat je zegt en doet.

Natuurlijk vertrouw je elkaar en steun je elkaar en je durft elkaar de waarheid te zeggen. En natuurlijk speelt plezier een grote rol in vriendschap.

De meeste stellen zijn beter in vrienden zijn dan geliefden. Waarom? Er is geen verwachtingspatroon!

VRIJBLIJVEND

Als vriend kan je je niet bemoeien met wat de ander doet.

VERWACHTINGEN

In een relatie verwachten we van alles van elkaar. Vaak hebben we verwachtingen die de ander niet eens weet!

INSPIREREND

*Vrienden inspireren en motiveren elkaar.
Wie bel jij als je iets hebt meegemaakt?
Dat is een vriend. Iemand waar je alles mee deelt.*

EERLIJK

Echte vrienden zijn eerlijk. Er is geen angst om de waarheid te vertellen



PRATEN LUCHT HET HART

In een relatie heeft ieder zijn eigen ideeën, wensen en verwachtingen. Sommige dingen kunnen voor jou heel vanzelfsprekend zijn. Handig is het om dat te vertellen aan de ander. Want de ander heeft geen idee wat er in jou omgaat als je het niet communiceert.

De meeste relaties lopen spaak op slechte communicatie. Als je zaken opkropt, komt het er hoe dan ook een keer uit. Verwijten, vooroordelen en schreeuwen heeft het geen zin. Dat veroorzaakt pijn.

Communicatie

Als je schreeuwt tegen je partner is de kans groot dat de ander zich aangevallen voelt en ook de stem gaat verheffen.

Waar moet je op letten in communicatie? Dat je echt naar elkaar luistert. Dat doe je door na te vragen, te herhalen en door te vragen. Niet met je eigen verhaal bezig zijn, maar de aandacht bij de ander. Er is dan geen reden om de stemmen te verheffen. Zo kun je rustig met elkaar communiceren.

YVONNE THUIJS

