



moon consultancy

Op weg naar een Top relatie!



DO MORE
OF
WHAT
MAKES
YOU HAPPY



HET ECHTE GEHEIM VAN EEN TOPRELATIE

Een Ebook voor partners die hun mouwen op willen stropen om van hun relatie een veilige thuishaven te maken. en 5 manieren om dit geheim te ontrafelen





Tijd Bewustzijn en Actie...



Tijd

reeks van momenten;

'dat is een tijd geleden'

'de tijd vliegt' [hij gaat snel voorbij]

'de tijd zal het leren' [later weten we het wel]

'tijd is geld' [tijd is kostbaar]

'ik heb daar geen tijd voor' [ik kan er geen moment voor vrijmaken]

'hij zit de hele tijd te gapen' [voortdurend, steeds]



Waarom veilige liefde noodzaak is

Veilige liefde betekent dat je je helemaal veilig en jezelf voelt bij elkaar en er 100% op vertrouwt dat de ander er voor je is.

Wat veel mensen niet weten is dat wij volwassenen een even sterke hechtingsbehoefte hebben als kinderen.

Het is een aangeboren primaire levensbehoefte die we niet kunnen afleren.

En we hebben die meestal maar met 1 persoon.

En dat is de persoon waarbij onze inwendige alarmbel heftig gaat rinkelen als we deze persoon kwijt dreigen te raken.

Veilige liefde betekent dat je je helemaal veilig en jezelf voelt bij elkaar en er 100% op vertrouwt dat de ander er voor je is.

Het is een aangeboren primaire levensbehoefte die we niet kunnen afleren!



Waarom is het zo moeilijk om veilige liefde te bereiken?

Hoe veiliger partners zich bij elkaar voelen, hoe zelfstandiger zij in de relatie en het leven staan. Het werkt echt net als bij kinderen.

Als je weet dat je partner er voor je is, ga je veel makkelijker je eigen gang zonder dat je je alleen voelt. Je hebt gewoon veel meer zelfvertrouwen.

Hoe onveiliger, hoe sneller je inwendige alarmbel gaat rinkelen. Dat kan al gebeuren bij een beetje kritiek of een afkeurende blik van je partner!

Wanneer die inwendige alarmbel gaat rinkelen dan proberen 'onveilige' partners hun pijn op de 'verkeerde' manier op te lossen.

Door te vechten, te vluchten of te bevriezen.

En dan kom je in negatieve communicatiecirkels terecht die een eigen leven gaan leiden. Je merkt dit wanneer je er steeds weer ongewild in terecht komt.



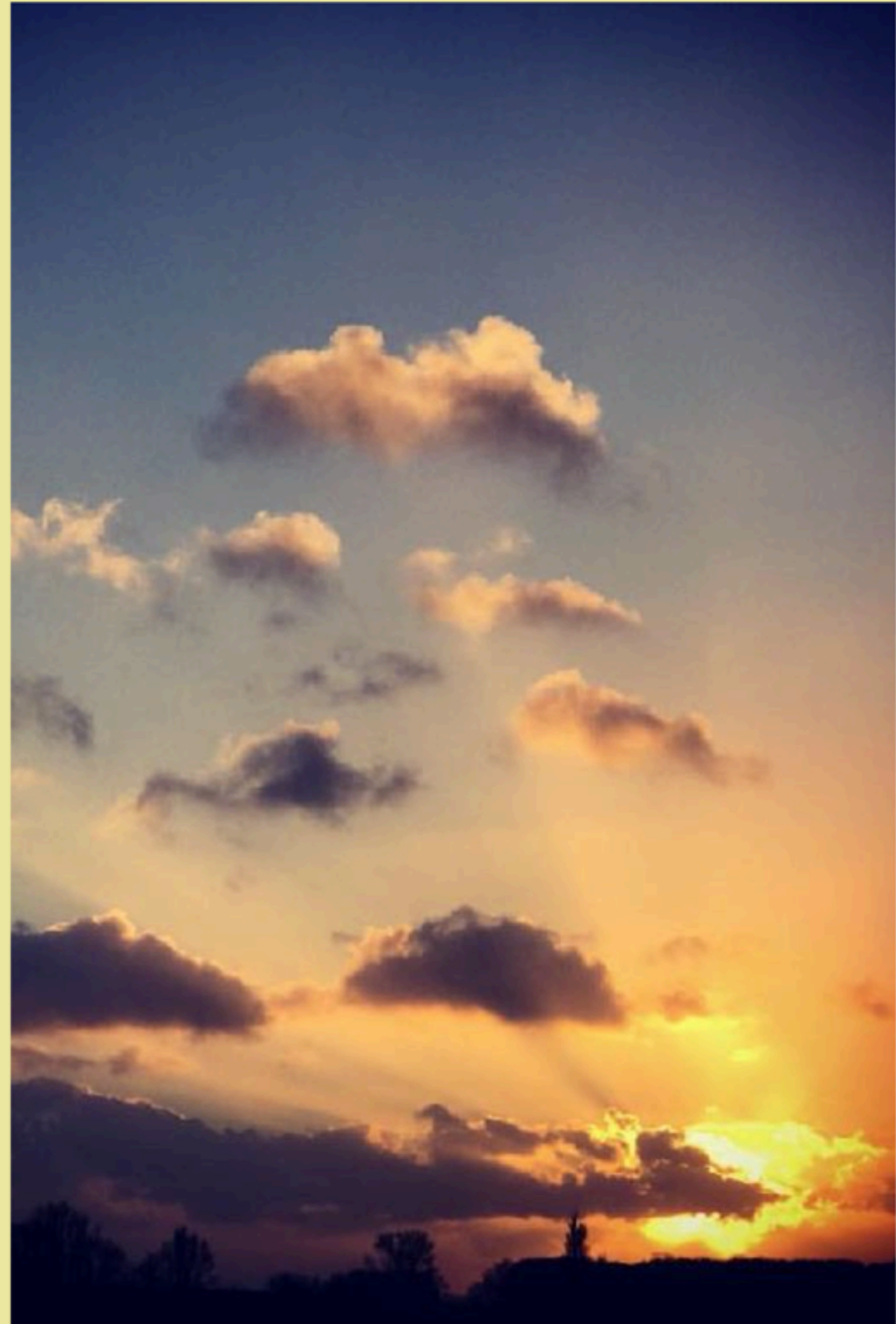
Er zijn verschillende soorten vertrouwen.

Zelfvertrouwen én
het vertrouwen in anderen.

Dit zijn dé twee soorten die een
‘goede partner relatie’ kenmerken.

Benoem eens die momenten wanneer
jouw partner jou heeft geholpen jouw
zelfvertrouwen te vergroten.

Én die momenten dat jij je
volledig vertrouwt hebt gevoeld
door jouw partner?



Duivelse Dialogen

Er zijn 3 negatieve
communicatiecirkels waarin je, als
een dans, terecht kan komen.

1. Zoek de Boef

Beide partners 'vechten'. De verwijten vliegen heen en weer. Aanval en beschuldiging zijn troef.

2. Protestpolka

De dans die het meeste voorkomt. De ene partner is de veeleisende trekker. De ander de terugtrekker, letterlijk of figuurlijk door een muur op trekken.

3. Verstijf en vlucht

De gevaarlijkste dans. Beiden trekken zich terug en er is geen emotionele verbinding meer.



Hoe doorbreek je de negatieve cirkel?



Manier 1

Verwacht alleen het beste van jezelf en je partner

Goed-genoeg is een dikke onvoldoende... In een **goed-genoeg-relatie** is een stabiele vriendschap de basis. Die zal niet zo snel sneuvelen door onhaalbare verwachtingen...

Klinkt wel lekker toch? Maar het dwingt een 'tevredenheid' af die er niet is. Dit creëert schijnveiligheid in jullie relatie, die uiteindelijk heel broos blijkt te zijn. Je sust jezelf ermee en je hebt er niets aan. Het is wachten tot jullie nog maar zó weinig met elkaar delen dat er maar iets kleins hoeft te gebeuren om deze relatie uit elkaar te laten klappen.

Dus accepteer geen goed-genoeg!

Ook niet om praktische redenen voor gezin, familie of werk.

Leren én oefenen werkt echt!

Zit je met de handen in het haar? Heb je het idee dat het nooit zal lukken om een **toprelatie** met jouw partner te krijgen? Geen nood, het kan namelijk anders. Omdat alles altijd continu in beweging is. Kijk maar om je heen. Mensen en dingen veranderen voortdurend.

Volharding is het toverwoord

Hoe denk je dat het kampioenen lukt om te winnen? Alleen maar door talent?

Nee dus. Vooral door heel veel te oefenen en niet op te geven als het tegenzit!

Verandering gaat niet om verliezen van de goede dingen, maar om het winnen van de extra fijne dingen.

Talent staat niet vast. Ons brein kan groeien, dus ons talent ook. Niet overtuigd? Dan is het maar goed dat we een aangeboren hechtings behoefte hebben!

Ons brein verandert en groeit als we leren. Er worden nieuwe cellen en verbindingen gemaakt. We kunnen veel meer leren en veranderen dan we denken.

Het talent om ons veilig te verbinden met onze partner hebben we allemaal in ons. Nu alleen nog doorzetten met veel oefenen.

Manier 2

Neem kleine stappen voor grote doelen

Gewoon doen!

Angst of ongemak is wat de meesten van ons tegenhoudt om actie te ondernemen. We leven in tenminste 4 werelden tegelijk.

Praktisch: alles wat we doen

Mentaal: alles wat we denken

Emotioneel: alles wat we voelen

Spiritueel: alles wat we geloven

De praktische wereld is de buitenwereld waarin we met onze partner samenleven. De 3 binnenwerelden bepalen ons gedrag hierbij.

Doe het in kleine stappen.

Vind je het realiseren van een toprelatie een te groot of te ver doel? Houdt dit je tegen om met je partner in actie te komen?

Neem dan eerst een kleine stap.

Bijvoorbeeld een gesprek om te vertellen dat je iets aan jullie relatie wilt doen. Of mail hem of haar dit Ebook!

'Veiligheid'
'Vertrouwen'

Pak een woordenboek en lees de betekenis van deze woorden.

Komt het overeen met de betekenis die jij en jouw partner aan deze woorden geven?

Bespreek de verschillen.

Je brein met kleine stapjes voorbereiden helpt:

Om je zelfvertrouwen te vergroten, bereik je meer met kleine stappen. Deze zijn makkelijker te nemen en kunnen minder snel mislukken.

Iedere verbetering wordt op deze manier een nieuwe, goede gewoonte.

'Past' een verbetering of verandering niet echt bij je? Pas deze dan dusdanig aan, totdat het oké voelt.

Neem die kleine stappen in alle vier de werelden, praktisch, mentaal, emotioneel en spiritueel.

Download ook "18 tips voor zelfvertrouwen"

Manier 3

Leer jullie hechtingsdanss kennen

Stap 1: Op ontdekkingstocht

Welke hechtingsdanss dansen jullie meestal?
Zoek de Boef, de Protestpolka of Verstijf en Vlucht?
Om de 'hechtingsdanss' te doorbreken is het belangrijk om
jullie hechtingsdanss te herkennen.

Let op het spel, het gaat hier niet om de bal.
Geef jullie hechtingsdanss een naam. Bliksem, Tornado of
Oogstorm bijvoorbeeld.

En nu oefenen...! Iedere keer als jullie in de dans zitten, zeg
dit dan hardop en gebruik de naam
erbij. Zoiets als: "Daar is Bliksem weer!"

Stap 2: Verplaats de strijd

De kunst is nu om de strijd in jullie dans te verleggen naar
de onderliggende behoeften en gevoelens. Zie jullie
'Bliksem' als jullie gezamenlijke vijand. Niet elkaar. Sluit
samen bewust een verbond om jullie vijand te lijf te gaan.

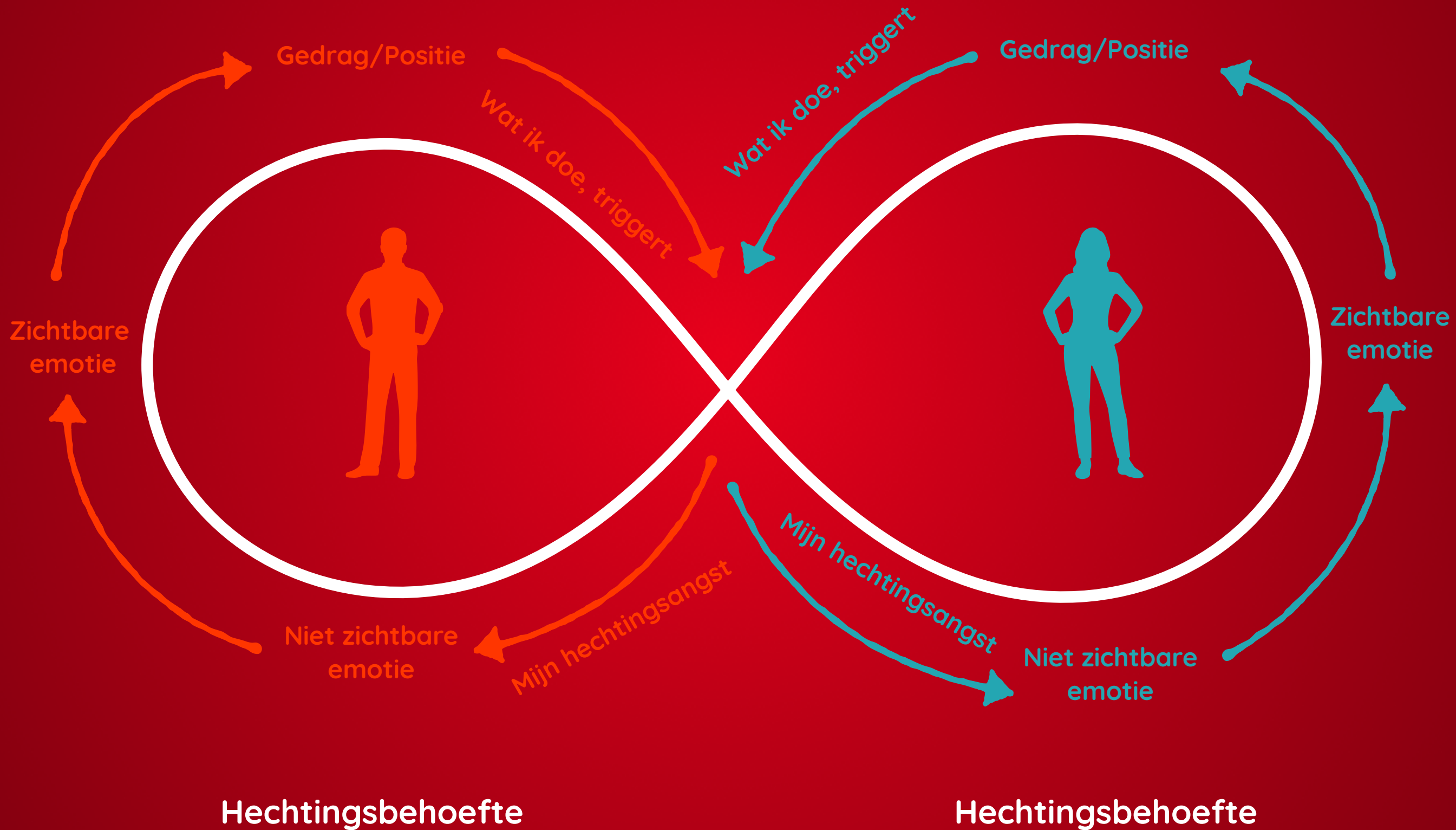
Doe een stap opzij als je weer verstrikt raakt in jullie dans
of cirkel. "Daar is Bliksem weer"
Check de gevoelens en behoeften van je partner: "Voel jij
je ..., omdat je behoefte hebt aan ...?"

Stap 3: Dans de dans van de liefde

Hier een oefening om stap 1 en 2 beter onder de knie te
krijgen. Kies samen een kort, niet te moeilijk incident.

- Schrijf allebei in 3 zinnen op wat er gebeurde.
- Beschrijf de stappen die jullie om de beurt, zetten.
- Hoe speelden jouw stappen in op die van je partner?
- En hoe lokten jouw stappen die van je partner uit?
- Maak samen een versie waarover je het eens bent.
- Zet er nu ieders gevoelens bij.
- En hoe ieder die gevoelens van de ander, mede bepaalde.
- Bespreek het en stel weer een versie op waar je het samen
over eens bent.
- Bevraag elkaar nu op de diepere, zachtere gevoelens.
- Corrigeer de versie als nodig.
- Vertel elkaar om beurten wat de ander had kunnen zeggen
om je een veilig gevoel te geven.
- Vertel elkaar dan hoe je je dan had gevoeld over elkaar en
de relatie.

Hechtingsdans



Manier 4

Ga **TOB**ben!

Het T.O.B. gesprek

Het voeren van gesprekken zoals beschreven in stap 3 van de hechtingsdans, wordt het T.O.B.-gesprek genoemd.

T = toegankelijk = bereid om te luisteren

O = ontvankelijk = bereid om in te voelen

B = betrokken = actief aandacht geven

Met T.O.B.-gesprekken vergroot je de emotionele verbinding tussen elkaar.

Een gebrek aan emotionele verbinding is namelijk de oorzaak van de belangrijkste ruzies en het ontstaan van afstand.

Een T.O.B.-houding is daarom de sleutel tot liefde.

Ben je er voor mij?

Dit is de belangrijkste T.O.B.-vraag.

Hij ligt verscholen onder de oppervlakte van de meeste ruzies, verschillen en problemen.

“Ben je er voor mij” vertaalt zich in:

- Ben ik belangrijk voor je?
- Kan ik je bereiken?
- Wil je naar me luisteren?
- Ben je bereid je open te stellen voor mij?
- Kan ik ervan op aan dat je reageert als ik je nodig heb?
- Voel je je betrokken bij mij?
- Geef je mij je aandacht?

Manier 5

Verwerk samen, spijtige incidenten

Pijn is onvermijdelijk...

Het is onmogelijk om steeds emotioneel beschikbaar te zijn voor elkaar. Daar komt bij dat ons gedrag grotendeels automatisch en onbewust verloopt.

Elkaar liefhebben zonder elkaar te kwetsen en gekwetst te worden bestaat helaas niet. Het gaat erom hoe we hiermee om gaan.

Relatief kleine gebeurtenissen kunnen grote gevolgen voor de veiligheid en het vertrouwen hebben.

En situaties waarin de ene partner de andere in de steek heeft gelaten of heeft verraden, zijn relatietrauma's.

Een olifant in je huiskamer?

Slecht geheelde, spijtige incidenten en opgelopen relatietrauma's zijn een grote belemmering om goede T.O.B.-gesprekken te voeren.

Deze verwondingen blijven bestaan als je ze alleen rationeel bespreekt en vergeeft. Het wordt dan de altijd aanwezige 'olifant in de kamer' die je allebei probeert te negeren.

Voor een **succesvolle verzoening** is het noodzakelijk dat: de gekwetste partner zijn/haar pijn uit.

- de kwetsende partner deze pijn meevoelt.
- de gekwetste partner om troost en steun vraagt.
- de kwetsende partner die nu wél geeft.

Liefde tonen.

Toen jullie elkaar nog maar net kenden, hoe toonden jullie elkaar toen **de liefde**? Is dit in de loop van tijd veranderd of verdwenen?

Hoe kan jij jouw partner nu jouw liefde (genegenheid, vertrouwen, verbondenheid...) tonen?

Blijf dicht bij jezelf zodat je niet gaat acteren of forceren. **Stem af** op jouw partner door te weten wat en hoe deze, jouw liefde graag ontvangt.

Zoek een evenwicht waarin jij je prettig voelt, tussen **geven** en **gunnen**.

Echt én oprecht zijn vanuit jezelf.

MAKING A BIG
LIFE CHANGE,
IS PRETTY SCARY.

BUT, KNOW WHAT'S
EVEN SCARIER?

REGRET.

De volgende stap

Wil je met jouw relatie aan de slag om je, ook op moeilijke momenten, verbonden te blijven voelen met jouw partner? Waar moet je beginnen?

- Welke keuzes kun je maken?
- Hoe pak je het goed aan?
- Welke fouten kun je vermijden?

Een goede begeleiding kan het verschil maken. Dit scheelt veel frustraties, verloren tijd en negatieve energie. Het kan je behoeden de relatie te beëindigen.

Vaak ontdek ik, bij aanmelding van nieuwe cliënten voor hulp bij hun relatieproblemen dat zij maanden of zelf jaren (...) eerder aan de bel betrokken hadden, de kans op herstel sneller en de slagingskans op verbeteringen, groter zou zijn geweest.

Neem jezelf en jullie relatie serieus!
Geef aandacht en neem verantwoordelijkheid!
Het leven met elkaar is zoveel rijker in verbondenheid, vertrouwen, rust, intimiteit, liefde en passie!

Graag help ik je op weg!

