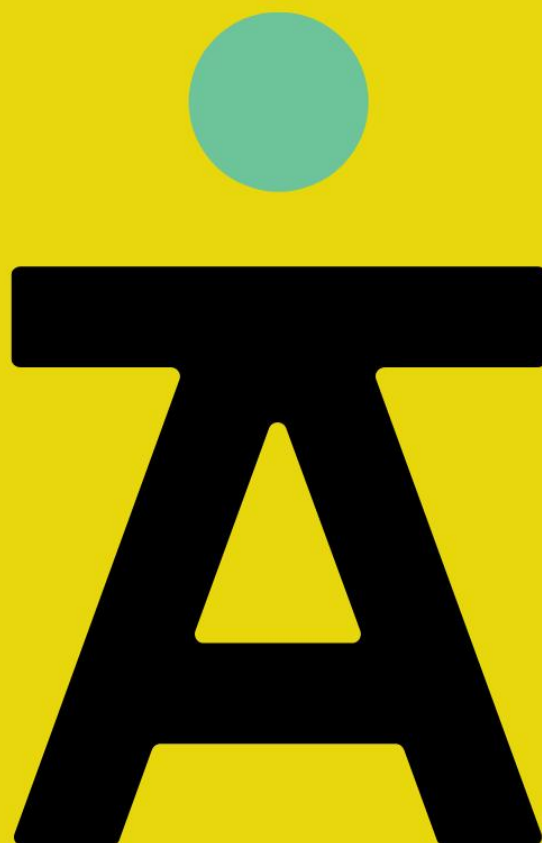




Groepspraktijk
De Alverberg



ARTIKELS & INSPIRATIE

Hacks voor een betere relatie

Kelly Esseldeurs

Wat is relatietherapie eigenlijk?

Relatietherapie zijn begeleidingssessies waarbij een relatietherapeut het koppel helpt bij het verbeteren van hun communicatie, het oplossen van conflicten en het herstellen van de emotionele band en het vertrouwen. De therapeut ondersteunt beide partners bij het omgaan met allerlei moderne uitdagingen zoals (digitale) ontrouw, verlies van intimiteit, verschillend zijn, of het hebben van een andere kijk of andere behoeften rond het (samen)leven en in het digitale tijdperk.

Wat kan relatietherapie voor jou betekenen?

- Verbeterde communicatie: koppels leren meer begripvol zijn en respectvoller met elkaar te praten.
- Herstellen van vertrouwen: bij ontrouw of andere vertrouwensproblemen helpt relatietherapie om het vertrouwen opnieuw op te bouwen.
- Betere conflictbeheersing: koppels leren hoe ze conflicten op een gezonde manier kunnen oplossen zonder elkaar of de relatie te beschadigen.
- Versterkte band: het helpt koppels dichter bij elkaar te komen en de emotionele verbinding te verdiepen.
- Inzicht in patronen: koppels krijgen inzicht in destructieve patronen en omgangsvormen/gedragingen die de relatie ondermijnen.
- Ondersteuning bij moeilijke beslissingen: relatietherapie biedt hulp bij het nemen van moeilijke keuzes, zoals al dan niet samen blijven.

Wanneer is relatietherapie nuttig?

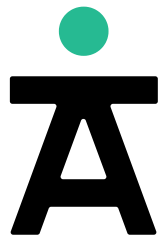
Relatietherapie kan nuttig zijn bij acute problemen, bij het versterken van een reeds goede relatie, bij het voorkomen van relatieproblemen wanneer conflicten blijven terugkeren of bij koppels die voelen dat ze uit elkaar groeien.

Over deze bundel

De artikels die hier worden verzameld, werden geïnspireerd door cases en ervaringen in de dagelijkse praktijk van relatietherapeut Kelly Esseldeurs. Ze bieden laagdrempelige handvaten die iedereen onmiddellijk kan toepassen op de eigen relatie.

Dit e-book bundelt een aantal teksten die ook werden gepubliceerd op de website van Groepspraktijk De Alverberg (www.dealverberg.be). Alle rechten (tenzij anders vermeld) zijn bijgevolg voorbehouden aan Groepspraktijk De Alverberg, wat betekent dat geen enkel materiaal uit deze bundel elders mag worden gebruikt zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de auteur. Bij gebruik dient steeds een duidelijk zichtbare link of verwijzing worden toegevoegd naar dit e-book of de betreffende pagina op de website.

GROEPSPRAKTIJK DE ALVERBERG - Alverbergstraat 1, 3500 Hasselt
Tel. 0032 493541585 Mail: info@dealverberg.be



Groepspraktijk De Alverberg



De cyclus van achtervolgen en afstand nemen

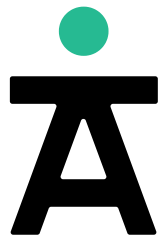
Als relatietherapeut heb ik een aantal gemeenschappelijke patronen gezien bij de koppels waarmee ik heb gewerkt. De achtervolgings-vluchtcyclus komt zeer vaak voor en is het vermelden waard omdat deze in belangrijke mate bijdraagt tot het uiteenvallen van relaties. Een liefdevolle en bevredigende relatie vereist een evenwicht tussen twee menselijke behoeften: samenhangigheid en onafhankelijkheid, oftewel afstand en nabijheid. Wanneer een koppel niet in staat is om dit evenwicht te vinden, kan men terechtkomen in de frustrerende dynamiek van de achtervolger en de afstandnemer.

Hoe ziet achtervolgen en afstand nemen eruit?

Wanneer de ene partner samenhangigheid wil, begint die meer contact te zoeken. Voor de andere partner kan dit benauwend of overweldigend aanvoelen, en de angst voor het verlies van ruimte en autonomie kan ertoe leiden dat deze zich gaat terugtrekken. Daaruit kan nog meer achtervolgen voortvloeien, en zo ontstaat al gauw een cyclus van achtervolgen en afstand nemen.

Uiteindelijk krijgt de achtervolger het gevoel dat de pogingen om nabijheid te creëren zijn mislukt. Als reactie op dat gevoel kan woede en kritiek ontstaan, of kan de achtervolger uit onmacht zelfs abrupt een einde maken aan de relatie. Op dat moment wordt de achtervolger degene die afstand gaat houden. De partner die zich in eerste instantie terugtrok, kan tot het besef komen dat de ander ook daadwerkelijk weg kan lopen, en op zijn of haar beurt in de rol van achtervolger terechtkomen.

Nabijheid zoeken en afstand nemen zijn normale manieren om in relaties te navigeren onder stress, maar kunnen dus ook een negatieve cirkel in de hand werken waardoor een afstand tussen het koppel ontstaat die steeds moeilijker valt te overbruggen.



Groepspraktijk De Alverberg

Ben jij de achtervolger of de afstandsnemer?

Achtervolgers zoeken een gevoel van veiligheid in de aandacht, nabijheid en genegenheid van hun partner. Ze hechten veel waarde aan het open gesprek en het uiten van gevoelens, en wanneer de ander een behoefte aan ruimte aangeeft voelen ze zich persoonlijk afgewezen. Op zoek naar geruststelling en een diepere verbinding gaan de achtervolgers veel vragen stellen of kritiek uiten op hun partner. Dit reactieve gedrag kan helaas ook onbedoeld de ander wegduwen, en zo ontstaat er enkel nog meer afstand.

Afstandnemers zoeken eerder emotionele afstand en fysieke ruimte wanneer de stress hoog is. Ze genieten van onafhankelijkheid en autonomie, en hebben veel meer de neiging om stil te worden en naar binnen te keren wanneer ze zich angstig voelen in hun relatie. Ze hebben een lage tolerantie voor conflicten, en vluchten eerder in werk en activiteiten buiten de relatie. Desondanks heeft de afstandnemer uiteindelijk ook een behoefte tot verbinding met de ander.

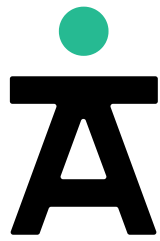
De behoefte aan intimiteit en onafhankelijkheid erkennen

We hebben de neiging om mensen aan te trekken met eigenschappen die we onbewust hebben verstoten. Zo beginnen afstandnemers en achtervolgers vaak relaties met elkaar. Achtervolgers streven naar intimiteit, en zijn zich niet bewust van hun behoefte aan autonomie. Afstandnemers zoeken autonomie, maar hebben onbewust ook behoefte aan intimiteit. Om deze eenzijdigheid in evenwicht te brengen, moet elk een beetje van de tegenovergestelde kwaliteit ontwikkelen.



Het doorbreken van de achtervolger-afstandscyclus

Koppels hebben vaak geen of onvoldoende inzicht in de relationele stijl van de ander, de onderliggende behoeften en de dynamiek die daaruit voortvloeit. Geen wonder dat veel van de interacties dan vastlopen in een vicieuze cirkel van achtervolgen en afstand nemen. Om deze cyclus te doorbreken en het patroon om te zetten in een gezonde relatie, moeten beide partners hun eigen balans vinden tussen afzondering en verbinding. In essentie moet elke partner in staat zijn om alleen te zijn én om contact te maken met de ander.



Groepspraktijk De Alverberg

Strategieën voor de achtervolger

De achtervolger heeft meestal meer last van de afstand, en is daardoor eerder gemotiveerd om het patroon te veranderen. Een eerste stap hierbij is achterhalen hoe het achtervolgen kan stoppen. Meestal is het een manier om externe rust bij anderen te zoeken, dus is het belangrijk dat de achtervolger leert om de eigen emotionele behoeften in te vullen. Dit vraagt om een grotere focus op zichzelf.

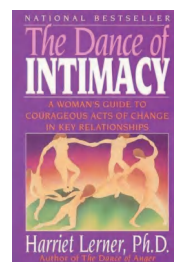
Strategieën voor de afstandnemer

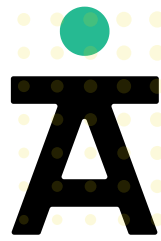
Een afstandnemer moet leren om ongemakkelijke, onrustige of boze gevoelens op een kwetsbare manier te delen en openlijk naar de ander te luisteren. Om nabijheid, vertrouwen en veiligheid in de relatie te cultiveren moet er doelbewust tijd worden gemaakt voor emotioneel contact met de intieme partner. Als de achtervolger weet wanneer er tijd samen zal zijn, kan dit de behoefte onderdrukken om te blijven aandringen op meer aandacht.



Naarmate de achtervolger meer vaardigheden leert om zichzelf te kalmeren en het proces van de relatie te vertrouwen, zal het gevoel van veiligheid en emotionele ruimte toenemen. Afstandnemers zullen zich het meest vrijelijk openen als ze niet worden geduwd, achtervolgd of bekritiseerd.

Wil je meer weten over dit patroon?
Het boek 'The Dance of Intimacy'
van Harriet Lerner is een aanrader.





Groepspraktijk De Alverberg

4 destructieve omgangs- en communicatievormen voor een relatie



Is ontrouw de oorzaak van de relatiecrisis, of het gevolg van een ander prangend probleem?

In mijn praktijk kom ik regelmatig koppels tegen waarbij zich overspel heeft voorgedaan in de relatie. Koppels focussen dan snel op de issues die er waren rond één bepaald topic, maar vaak speelt er in de relatie een ernstiger onderliggend probleem van omgangs- en communicatievormen. Zo zijn er vier omgangsvormen die bijzonder destructief zijn voor een relatie: verwijtende kritiek, defensief gedrag, stonewalling, en minachtende woorden.

Hoe kan je die herkennen, en hoe kan je ze tegengaan?



Groepspraktijk De Alverberg

De Amerikaanse relatiepsycholoog Dr. John Gottman herkende vier omgangs- en communicatievormen die bijzonder destructief zijn voor een relatie:

Verwijtende kritiek:

'Moet dat nu weer, dat doe je met opzet, niet?'

'Ik heb het nu al vijf keer moeten zeggen. Altijd hetzelfde met jou!'

Eigenlijk heeft de partner een onderliggende wens. Er wordt echter al zó lang geen gehoor aan gegeven, dat het verzoek niet meer 'gewoon' geformuleerd kan worden. De partner lost in elke kritische opmerking een beetje van de opgebouwde boosheid, en de ander krijgt steeds weer het minderwaardige gevoel van niet te voldoen.

Een manier om dit destructieve patroon bij jezelf te doorbreken, is om duidelijk je gevoel te formuleren (boos, bezorgd, verdrietig...) en een wens uit te drukken: 'Ik vind dit belangrijk, kan je hier voortaan rekening mee houden? Kan je dit voortaan niet meer doen? Het betekent veel voor mij.'

Defensief gedrag:

'Jij vergeet ook wel eens iets!'

'Dat is niet waar!'

'Ik heb vandaag al zoveel gedaan, ik kan niet alles doen!'

Hierbij gaat de partner steeds in de verdediging met argumenten die weerleggen wat de ander zegt, in plaats van de fout toe te geven. Dat lijkt een soort koppigheid of ego, maar de oorzaak ligt dieper: het kan erg moeilijk zijn om kritisch naar jezelf te kijken en kleine of grote momenten van 'falen' te onderkennen. Het kan ook weerstand oproepen om je te moeten aanpassen aan de ander, en emotionele verantwoordelijkheid te dragen binnen een relatie. De partner die de ander tot de orde roept voelt zich door zulks defensiegedrag niet gehoord en onbegrepen, en kan dan een luisterend oor gaan zoeken bij een derde buiten de relatie.

Het kan al heel wat helpen om je eigen verantwoordelijkheid in het probleem te erkennen: 'Ja dat klopt. Ik ben weer vergeten om de afwas te doen.'



Groepspraktijk De Alverberg

Stonewalling:

Er is geen communicatie meer. Één van de partners klapt volledig dicht en gaat voor de 'stilte behandeling'. Het probleem in de relatie wordt volledig genegeerd, en het is een manier om te vermijden om naar zichzelf te moeten kijken. De andere partner wordt genegeerd, niet gezien en blijft alleen achter met zijn of haar emoties. Steun, een luisterend oor en bevestigende woorden van een derde zijn dan vaak een welkome toevlucht.

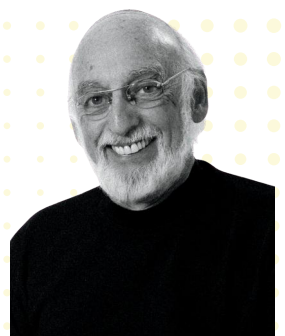
Heb je wat ademruimte nodig in de discussie? Vraag erom bij je partner, en spreek met elkaar af dat je de draad terug oppikt wanneer de gemoederen zijn bedaard. Dat is een veel constructievere manier dan de stilte behandeling.

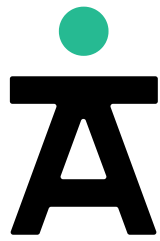
Minachting:

Dit is zo mogelijk de ergste vorm van foute omgang en communicatie. De ene partner wordt zodanig ontmenselijkt, dat er een gevoel van minderwaardigheid intreedt. Beetje bij de beetje worden de grenzen snel verlegd tot de behoeften en zelfwaardering van de partner een nulpunt bereiken. Geen wonder dat er aandacht is voor een derde die je terug bestaansrecht geeft door je als 'echt waardevol' te zien.

Vermijd absoluut om je partner te beledigen of kleineren, zelfs wanneer de gemoederen hoog oplopen. Probeer steeds je eigen gevoelens en behoeften uit te drukken, en blijf ook voor ogen houden wat je in je partner wel waardeert.

'Minachting ondermijnt respect, en zonder respect kun je geen liefde hebben – wel lust, maar geen liefde. Als je niet het gevoel hebt dat je partner je respecteert of bewondert, dan voel je je erg waardeloos en eenzaam. Liefde kan niet bloeien op zo'n ondergrond, het is alsof je een plant probeert te laten groeien in de woestijn.' (John Gottman)





Groepspraktijk De Alverberg

Een uitnodiging tot emotionele verbinding



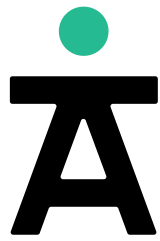
Wat doet de liefde tussen twee partners opleven en sprankelen?

Televisie, liedjes en social media doen ons soms geloven dat het dure cadeau's zijn - een gouden ketting, of onverwachte citytrip of een luxe diner. Maar de belangrijkste oorzaak van discussies tussen partners is niet geld, sex of de schoonfamilie - het is een gebrek aan emotionele verbinding. In feite schuilt de ware verbondenheid in de alledaagsheid, de schijnbaar betekenisloze kleine momenten die het meest waardevol blijken te zijn. Elke dag passeren er talrijke opportuniteiten om de ander je aandacht, affectie en steun te tonen. Dr. John Gottman noemt dit de "bids for connection", vrij vertaald: uitnodigingen tot emotionele verbinding.

Sommige uitnodigingen dienen zich groot en duidelijk aan: steun bij het verlies van een naaste bijvoorbeeld, of de dagelijkse steun en hulp tijdens het herstel van een ernstige ziekte. Maar de meeste van die 'bids' zijn zo klein dat ze onbeduidend kunnen lijken. Een vluchtige streling, een terloopse vraag, een korte babbel over jullie dag op het werk. Elke keer heb je de keuze om in te gaan op die uitnodiging, of niet. En volgens Gottman zijn die 'bids' cruciaal voor elke relatie: de belangrijkste oorzaak van discussies tussen partners is niet geld, sex of de schoonfamilie - het is een gebrek aan emotionele verbinding.

De 'Emotionele Bankrekening'

Elke keer dat je een emotionele connectie maakt met je partner, wordt bijgeteld op een 'Emotionele Bankrekening'. Wanneer het even minder goed gaat binnen de relatie, is dat als het ware een spaarpotje waar je wat bijeengespaarde liefde kan opnemen. Het omgekeerde is evengoed waar: de momenten waarop je elkaars 'bid' afwijst of negeert, bouwen een 'negatief' saldo op. Heb je in een slechte periode meer negatieve dan positieve ervaringen op je Emotionele Bankrekening, dan is de kans groter dat je die periode doormaakt in een sfeer van wantrouwen en afstandelijkheid.



Groepspraktijk De Alverberg

Hoe kan je dus best investeren in jullie 'Emotionele Bankrekening'?
Gottman noemt enkele belangrijke stappen:

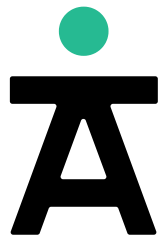
Ga in op de 'bids for connection' van je partner. Hiervoor moet je ze eerst herkennen! Zo vaak wordt een uitnodiging tot verbinding genegeerd uit onwetendheid, en niet uit slechte wil. Wees er dus steeds alert voor.

Probeer elkaars 'taal van de liefde' te doorgronden. We denken al snel dat onze partner zich gehoord en begrepen voelt, maar je kent elkaar nooit helemaal. Mensen veranderen, en het is een levenslange uitdaging om elkaar te blijven begrijpen én om je bloot te geven aan de ander. De cruciale sleutel hierbij is voortdurende communicatie. Stel vragen, onthoud de antwoorden, en blijf vragen stellen.

Bouw aan jullie onderlinge appreciatie en respect. Spreek regelmatig uit wat je in je partner waardeert, zeker op de momenten dat je het opmerkt: 'Je hebt net de vuilnis buitengezet. Dat vind ik heel fijn!' Je zal zien dat elk woordje van appreciatie zorgt voor een emotionele connectie - pure winst voor je Emotionele Bankrekening.

Wees betrokken in de zaken waarmee je partner bezig is, al zijn ze maar klein. Door je interesse te tonen voelt de ander zich door jou gezien en meer met je verbonden.

Zet in conflicten je trots en ego eens bewust aan de kant en zeg eens vaker 'sorry, ik heb hier ook een aandeel in: hoe kan ik dit weer goedmaken?'.



Groepspraktijk De Alverberg

Relatiedynamiek: autonomie of verbinding?

Het spanningsveld tussen autonomie en verbinding speelt een belangrijke rol in elke relatie. Enerzijds is er het verlangen naar autonomie - een gevoel van onafhankelijkheid, individualiteit, en vrijheid dat vooral op het 'ik' is gericht. Anderzijds verlangen we in onze relaties ook naar verbondenheid en intimiteit - een 'wij' gevoel van geborgen thuis zijn. Elke relatie beweegt tussen deze twee polen: samenzijn, of net ruimte nemen voor jezelf. Het kan best uitdagend worden om tussen twee partners het juiste ritme te vinden zodat deze wisselende behoeftes in harmonie op elkaar worden afgestemd.

Tegenpolen

Nijg je zelf eerder naar autonomie, dan kan een naar verbinding neigende partner als 'claimend' worden ervaren. En in de ogen van je partner word jij misschien net als teruggetrokken of zelfs contactgestoord beschouwd.

Nijg je daarentegen juist naar verbinding, dan laat je het initiatief om tijd apart door te brengen misschien teveel van je partner afhangen, en kom je enkel aan tijd voor jezelf toe wanneer de ander beslist om iets voor zichzelf te doen. Zo kan je ook verzanden in gevoelens van afhankelijkheid en vervreemding van jezelf. Je neiging tot beschikbaarheid kan bovendien vanzelfsprekend, of net als verstikkend worden ervaren.

Een uitnodiging tot verbinding

Beide partners kunnen die tegenpolen echter ook beschouwen als een uitnodiging: voor de autonome partner om zich open te stellen voor verbinding en te genieten van de sociale contacten die hiermee gepaard gaan, voor de tegenpool om vaker spontaan iets voor zichzelf te doen en zich persoonlijk meer te gaan ontplooien.

Hoe ga je zelf in je relatie om met deze dynamiek? Zitten jullie vast in je eigen voorkeurspatroon? Door bewuster om te gaan met je eigen behoeftes en die van de ander, en de rol die elk binnen de relatie op zich neemt (autonoom of verbindend) kan je misverstanden en teleurstellingen tegengaan. Je doet er goed aan om de verschillen tussen jullie bloot te leggen en openlijk te bespreken hoe jullie elkaar tegemoet kunnen komen.



Groepspraktijk De Alverberg

Hoe behoud je de begeerte in een relatie?



Elke langdurige liefdesrelatie is onderhevig aan twee cruciale factoren: vertrouwen en aantrekkingskracht. In het vertrouwen zoek je veiligheid bij je partner. Tegelijkertijd wil je je ook aangetrokken voelen en passie ervaren. Idealiter zijn beide factoren aanwezig, en voelt je partner aan als een veilige haven waar toch ook verlangen en avontuur valt te vinden. In die cocktail ontstaat er namelijk intimiteit en verbinding, zowel emotioneel als seksueel.

In relaties komen we echter verschillende combinaties tegen. Als vertrouwen én aantrekkingskracht afwezig zijn, zijn partners ver van elkaar verwijderd geraakt en is de afstand té groot om nog te overbruggen. Aantrekkingskracht zonder vertrouwen zorgt dan weer voor een zeer tumultueuze relatie met veel emotioneel drama en conflict, die vroeg of laat onvermijdelijk ten einde komt. Maar wat als je wel vertrouwen vindt, maar de aantrekkingskracht niet meer voelt?

Spanningsveld en polariteiten

Aantrekkingskracht komt voort uit de spanning tussen twee polen in de erotische relatie: de masculiene en de feminiene kant. Masculiene eigenschappen zijn o.a. daadkracht en durf, logica en analytische kennis, lineair denken en handelen, individualisme en autonomie. Feminiene eigenschappen situeren zich meer op het vlak van luisteren en verbinden, intuïtieve wijsheid, circulair denken en handelen, en samenwerken.

Soms wordt verkeerdelijk gedacht dat de verdeling van masculiene en feminiene eigenschappen ook netjes volgens de seksen gebeurt. Dit verloopt zo in relaties met meer traditionele rolpatronen, maar in feite beschikt iedereen, man én vrouw, over een combinatie van eigenschappen aan beide kanten van het spectrum. Zeker in moderne relaties. Hoe die verdeling bij iemand persoonlijk is samengesteld hangt af van je aard, voorkeuren en opvoeding.



Groepspraktijk De Alverberg

Nadat de eerste verliefde periode is afgenomen en partners weer terugplooiën op hun natuurlijke staat van zijn, ervaren veel koppels plots meer onenigheid. In deze conflicten zien we vaak dat de masculiene of feminiene energie niet op de juiste plek zit bij één of beide partijen, zeker wanneer men zich te zeer in een bepaalde rol ziet geduwd. Dit proces gaat gepaard met een verlies aan aantrekkingskracht en het dwingt koppels om hun evenwicht in deze polariteiten te onderzoeken.

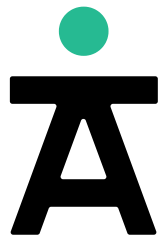
Het evenwicht hersteld

Hoe krijg je de aantrekking dan terug in een relatie? Daarvoor is het nodig dat de balans tussen masculiene en feminiene energie wordt hersteld, individueel en als koppel. Dat gebeurt helaas meestal niet spontaan. Het is om te beginnen cruciaal om als koppel heel openlijk te durven spreken over hoe deze dynamiek wordt ervaren, hoe die is geëvolueerd en welke dynamiek je nodig hebt om je aangetrokken te voelen.



Het is daarbij niet de bedoeling om per definitie terug te vallen op traditionele rollenpatronen, maar wel om bewuster om te gaan met de invulling van deze rollen, en hoe die een invloed hebben op de aantrekking in de liefdesrelatie. Wanneer de één zorgt voor structuur, visie en leiding, kan de ander meer zorgen voor goede gesprekken in de relatie, de rust in huis of zorgzame activiteiten - maar ook vice versa. Door deze polariteiten te bespreken, kunnen koppels hun optimale dynamiek ontdekken. Tegelijk is het belangrijk om de ander hierin niet te hard te sturen.

Het ontdekken van je eigen masculiene en feminiene energie vraagt ook om keuzes maken, want wat voor de één werkt, is niet noodzakelijk wat de ander nodig heeft. Deze dynamiek wordt bovendien ook contextueel gestuurd: op je werk neem je bijvoorbeeld de dagelijkse leiding, maar thuis laat je je graag meenemen door je partner. Partners kunnen hierdoor een ander beeld of verwachting hebben van elkaar en ontevreden worden.



Groepspraktijk De Alverberg

Samen ontwikkelen: een oneindige reis

Bron: [Superyoga.nl \(blog\)](https://superyoga.nl/blog).

Tips om meer mannelijke energie te verwelkomen bij een partner

1. Fysieke activiteiten: wanneer je meer mannelijke energie wilt omarmen, kun je denken aan sporten en krachttraining. Je kunt iedere sport doen die jij leuk vindt, zolang er maar uitdaging in zit en je je spieren nodig hebt.
2. Creëer structuur: zorg voor meer structuur en discipline in je dagelijkse routines door een strak schema aan te houden.
3. Doelen stellen: stel duidelijke doelen voor jezelf. Wanneer je specifiek bent in het stellen van doelen kun je ook de juiste stappen nemen om naar deze doelen toe te werken.
4. Omarm leiderschap: geef je mannelijke energie de ruimte door meer leiderschap op je te nemen. Dit kan door leiderschapsrollen op je te nemen op werk of een andere omgeving, maar ook door leiding te nemen over je eigen leven.
5. Stap uit je comfortzone: daag jezelf uit door iets nieuws te doen of leren.
6. Denk in oplossingen: werk aan je analytisch denkvermogen, dit helpt je bij het oplossen van problemen.
7. Vergroot je zelfvertrouwen: zorg voor meer zelfvertrouwen door bewust te zijn van jezelf, je kwaliteiten maar ook je valkuilen.

Tips om je vrouwelijke energie te omarmen

1. Maak tijd voor zelfzorg: zorg goed voor jezelf via rituelen. Neem lekker een warm bad, mediteer of lees een goed boek.
2. Luister naar je intuïtie: omarm je vrouwelijke energie door naar je intuïtie te luisteren. Hoe meer je leert te luisteren naar je lichaam, hoe makkelijker je je intuïtie kan herkennen.
3. Spendeer tijd in de natuur: vrouwelijke energie is zeer verbonden met de natuur. Neem regelmatig een moment om te wandelen door het bos of op het strand.
4. Creativiteit: vind een creatieve activiteit die jij leuk vindt. Dit helpt je om te vertragen en aanwezig te zijn in het huidige moment.
5. Yoga en meditatie: beoefen yoga om in verbinding te blijven met je lichaam en je zachte kant te omarmen.
6. Laat emoties toe: door emoties toe te laten kom je meer in contact met je gevoel. Je creëert de ruimte om emoties te verwerken en zo ook weer los te laten.
7. Dans: wil je je vrouwelijke energie volledig omarmen? Zet dan regelmatig je favoriete muziek aan en dans. Dansen en beweging helpt je om los te laten en zo meer vrouwelijke energie te omarmen.



Groepspraktijk De Alverberg

Maak je eigen Droompot



De eerste maand van het jaar is altijd een moment om te bezinnen over je ambities en nieuwe doelen te stellen voor het komende jaar. Je kan dat individueel doen, maar waarom zou je er geen waardevol moment van maken met je partner, of met je familie? In een gelukkige relatie heerst een positieve en warme sfeer waar je eerlijk met elkaar kan praten over hoop, waarden, overtuigingen en ambities. Zo kunnen jullie ook individuele en gezamenlijke doelen bereiken met de steun van je partner en je familie.

The Gottman Institute bedacht een mooie én superleuke activiteit om je nieuwjaarsambities (letterlijk) op tafel te brengen: een droompot die jullie levensdromen verzamelt, zowel individueel als gezamenlijk. Maak 'em samen met je partner om de wederzijdse steun te versterken, je te richten op positiviteit en de voortgang naar jullie doelen bij te houden.

WAT HEB JE NODIG:

Een container: een mooie pot, vaas, bokaal, kistje...

Kaartjes of stukjes papier

Schrijfgerief

(optioneel) Versiering (stickers, verf, lintjes, lichtjes, ...)

Een stimulerende en hoopgevende sfeer



Groepspraktijk De Alverberg

STAP 1:

Creëer samen de sfeer

Zet je samen als koppel of als gezin rond de droompot. Zorg voor een gemoedelijke en stimulerende sfeer, met kaarsjes of stemmig licht, eventueel wat rustgevende muziek op de achtergrond. Als beginactiviteit kunnen jullie samen de droompot versieren met stickers, lintjes, verf, ... zodat die helemaal van jullie wordt.

STAP 2:

Samen reflecteren

Kijk vervolgens samen terug op wat je het afgelopen jaar individueel en collectief hebt mogen meemaken en bereikt. Denk na over waar jullie dit jaar naartoe willen werken.

Er zijn veel dingen waarop je kan terug- en vooruitblikken! Enkele ideeën ter inspiratie:

- Vakantie en reizen
- Hobbies
- Een nieuwe vaardigheid leren
- Een nieuwe taal oppikken
- Lezen en schrijven
- Lichaamsbeweging en dieet
- Wellness en meditatie
- Je levensstijl veranderen
- Een event organiseren
- Een geliefde ondersteunen
- Werken aan de familiebanden
- Werken aan je communicatie
- Tradities vieren
- Een huis kopen
- Een huisdier adopteren
- Een onderneming beginnen
- Trouwen
- Koken en bakken
- Vrijwilligerswerk oppikken
- Een bijverdienste nemen
- Professioneel netwerken
- Een dagboek bijhouden
- Een instrument leren spelen
- Een opleiding volgen of een diploma behalen
- Mentoring
- Een conferentie bijwonen
- In publiek spreken
- Onderwijzen
- Schuldvrij worden
- Sparen of budgetteren
- Je droomhuis bouwen
- Een grote aankoop doen
- Een donatie doen
- Dankbaarheid oefenen
- Een loonsverhoging vragen
- Een promotie verdienen
- Andere culturen verkennen



Groepspraktijk De Alverberg

STAP 3:

Schrijf je dromen neer

Iedereen schrijft zijn dromen, doelen of wensen op een kaartje of een stukje papier. Als koppel kan je gedeelde levensdromen samen of apart opschrijven.

Ook hier mag je heel breed denken:

- Levensdoelen
- Droomreizen
- Professionele doelen
- Financiële doelen
- Grote mijlpalen in je leven
- Persoonlijke dromen
- Dromen voor je relatie
- Dromen voor je familie
- Dromen voor je vrienden
- Dingen voor je 'bucket list'

STAP 4:

Vul de droompot

Vouw elk papiertje op en doe het in de pot. Je kan besluiten om de dromen anoniem te houden, of je naam op het papiertje te schrijven. Je mag ook beslissen of je ze op dit moment wel of niet wilt delen met je geliefde(n), of dat je ze voorlopig geheim wilt houden.

Hebben jij en je partner een grote levensdroom waar jullie samen naartoe werken? Gedeelde dromen moeten ook aan je potje worden toegevoegd.

Eventueel kan je de dromen een kleurcode geven per categorie of per persoon. Je kan de droompot ook koppelen aan een visiebord, of een korte uitleg op het papiertje toevoegen waarom deze droom belangrijk is voor jou.

STAP 5:

Plan een volgend moment

Spreek af wanneer jullie terugkomen bij de dromen in de pot. Dat kan maandelijks, driemaandelijks of zelfs jaarlijks. Haal de dromen die je hebt bereikt uit de pot. Neem samen een moment om deze vervulling te vieren en denk na over wat het voor jou betekent.

En tenslotte: voeg nieuwe dromen toe zodat de droompot samen met jullie kan leven en groeien!