



*Heel je relatie
met liefde
Werkboek*

PAULIEN TIMMER

Heel je relatie met liefde

HEEL JE RELATIE MET LIEFDE

Jij verdient alle liefde. Je bent alle liefde waard.

Maar hoe waar dat ook is (en dat is het), zolang je dat niet voelt is het heel moeilijk om liefde te ontvangen.

Het helpt enorm om te weten waar je gevoelens en overtuigingen over liefde vandaan zijn gekomen.

Daar ga je met dit werkboek mee aan de slag. Je gaat jezelf een stuk beter leren kennen, and it's gonna be so worth it!

Heel veel liefs,
Paulien

Heel je relatie met liefde

OEFENING 1. TOEN JE KIND WAS

Vanaf het moment dat we geboren worden totdat we ongeveer zeven jaar oud zijn leren we de meeste overtuigingen over onszelf en liefde. Onze hersenen zijn op dat moment nog niet genoeg ontwikkeld om kritisch te kijken naar wat we wel of niet krijgen. We zien bijvoorbeeld niet in dat het gewoon niet ok is als je vader er nooit is, en geloven dat dat aan ons ligt. Het is daarom heel interessant om te kijken wat je precies hebt geleerd over liefde toen je kind was. Het kan je heel wat inzichten geven waarom je de dingen doet die je nu doet.

Schrijf de antwoorden op de volgende vragen in je grote boek:

1. Wiens liefde snakke, hunkerde of verlangde je meer naar toen je opgroeide: je vader of je moeder? (dit gaat niet om welke ouder je meer aandacht gaf. Soms juist niet. Van welke oude WILDE je heel graag aandacht of liefde toen je kind was? Het kan ook zijn dat je je dat nu niet meer kunt voorstellen, maar beantwoord deze vraag vanuit het oogpunt van toen je kind was)
2. Wie moest je zijn en wat moest je doen om die liefde te krijgen?
3. Wie kon je NIET zijn, of wat kon je niet doen om die liefde te blijven krijgen?
4. Waarin waren je ouders een voorbeeld, als het op relaties aankomt? Waarom?
5. Waarin waren je ouders juist geen voorbeeld in relaties?

Heel je relatie met liefde

OEFENING 2. ALLES IS MOGELIJK

Alles is mogelijk, maar het is heel belangrijk in hoeverre jij daarin gelooft. Je gaat nu even groot dromen!

1. Als je een realistische magische toverstok zou hebben, hoe zou je dan willen dat je liefdesleven er over 6 maanden uit ziet?
2. Als je dat zou hebben precies op de manier waarop je het zou willen, wat zou dat voor je doen? Wat zou dat voor positieve effecten hebben op de rest van je leven?
3. Als je dat zou hebben precies op de manier waarop je het zou willen, hoe zou je je dan voelen?
4. Waar zou je dankbaar voor zijn?
5. Wat zou het beste deel zijn van je nieuwe realiteit?
6. Als JIJ alles kan creëren (dus niet: hij moet alles veranderen totdat hij perfect is), wat houdt je dan tegen om precies het liefdesleven te creëren wat je wil hebben? Welke angsten, overtuigingen, emoties houden je tegen? Wat nog meer? (blijf doorgaan tot je niets meer kan bedenken)

Heel je relatie met liefde

OEFENING 3. UPPER LIMIT PROBLEM

Hoeveel geluk sta jij jezelf toe? Het klinkt raar, maar we staan onszelf vaak maar een bepaalde hoeveelheid geluk of liefde toe. Dat kan verschillende redenen hebben, die je hieronder gaat onderzoeken. Vind uit of je een 'Upper Limit Problem' hebt (uit het boek 'The Big Leap' van Gay Hendricks). Na deze vragen weet je ook wát een 'Upper Limit Problem' is.

1. Ben je wel eens een tijd, of een moment, heel gelukkig geweest in je relatie, en dan ineens gaan twijfelen of het wel goed zat? Of begon je ruzie te maken? Of je zorgen te maken over iets waar je daarvoor helemaal niet aan dacht?
2. Stel je voor dat je een HELE gelukkige relatie hebt. Zou er iemand in je omgeving zijn die dat stiekem moeilijk zou vinden? Waarom?
3. Voel je je wel eens schuldig over hoe goed je relatie, of juist de rest van je leven gaat, naar anderen om je heen die dat niet hebben?
4. Als het goed gaat met jou of je relatie, heb je dan de neiging om te zoeken naar de negatieve dingen, naar gevaar of naar problemen om op te lossen of om je zorgen over te maken omdat dat op één of andere manier comfortabeler voelt dan volledig ontspannen?
5. Wat heb jij toen je klein was geleerd over gelukkig zijn of goede dingen ontvangen? Was dat volledig veilig? Of kwam dat altijd met een waarschuwing of voorwaarde?

Heel je relatie met liefde

OEFENING 3. UPPER LIMIT PROBLEM DEEL 2

6. Wat voelt voor jou bekender/waar ben je meer gewend aan: je angstig voelen en zorgen maken of je vredig en gelukkig voelen?
7. Wat zou er gebeuren als je TE gelukkig bent? Wat is het nadeel van te gelukkig zijn?
8. Merk je wel eens dat je jezelf saboteert? Wanneer gebeurt dat? Wat is je favoriete manier?
9. Welke delen van jezelf heb je weggestopt omdat dat veiliger is?
10. Welke delen van jezelf heb je weggestopt omdat je bang was dat je daarop afgewezen zou worden?

Heel je relatie met liefde

OEFENING 4. JE BENT ALLES WAARD

Wanneer trek je terug en wanneer zoek je verbinding? Deze vragen gaan je helpen in te zien in hoeverre jij liefde toestaat. In hoeverre JIJ vindt dat je liefde waard bent, precies zoals je bent. Wat je ook over jezelf denkt, het zegt niets over je waarde. Je bent namelijk altijd alle liefde waard, precies zoals je nu bent. Het enige wat we gaan doen is op zoek gaan naar waarom je dat misschien nog niet volledig toelaat.

1. Van wie wil jij het liefst goedkeuring in je leven?
2. Bij wie word jij onzeker in de buurt? Waarom? Waar ben je bang voor?
3. Op welk gebied in je leven wil jij het liefst controle? In welk gebied wil jij het liefst ZEKER weten dat je krijgt wat je wil?
4. Heb je ooit iemand anders' mening over jou belangrijker gevonden dan je eigen mening over jezelf?
5. Stel dat je morgen wakker zou worden zonder enige angst van wat anderen van je vinden, hoe zou je je anders gedragen?
6. Stel je voor dat je morgen wakker zou worden en iedereen zou altijd ja zeggen tegen je, en positief op je reageren. Hoe zou je je anders gedragen?
7. Wat geloof je dat je verdient in dit leven? Waarom?

Heel je relatie met liefde

OEFENING 5. LEAVE ME ALONE

We kunnen soms veel leren over liefde door te kijken naar hoe we het afstoten.

1. Hoe creëer ik afstand als anderen te dichtbij komen?
2. Wat voel ik precies als anderen TE dichtbij komen? Wat zit daar onder?
3. Hoe probeer ik afwijzing te voorkomen?
4. Wat doe ik als ik bang ben voor afwijzing?
5. Wat VOEL ik als ik bang ben voor afwijzing?
6. Hoe geef ik het aan als ik liefde nodig heb?
7. Hoe geef ik het aan als ik ruimte nodig heb?
8. Hoe voel ik me als ik andere mensen weg heb geduwd?

Heel je relatie met liefde

OEFENING 6. JE VERLEDEN

Wat we hebben meegemaakt in het verleden in relaties kan voor een groot deel je toekomstige relaties beïnvloeden. Soms zonder dat je het bewust door hebt.

1. Welke relatie heb ik nog niet helemaal losgelaten?
2. Waar houd ik precies aan vast? Waarom?
3. Hoe waren je eerste ervaringen met seks?
4. Wat heb je in die eerste ervaringen geleerd over veiligheid, verlangen en jouw eigen seksualiteit?
5. Wanneer ben je het ergst gekwetst?
6. Hoe heb je dat verwerkt?
7. Hoe heb je dat vervolgens proberen te voorkomen? Wat ben je gaan doen om je daar tegen te beschermen?
8. Wat wil je nooit meer in een relatie?

Heel je relatie met liefde

OEFENING 7. VERTROUWEN

Vertrouwen geeft liefde de ruimte. Het tegenovergestelde, controle willen houden, zorgt er voor dat je liefde gevangen houdt. Hier ga je er achter komen hoeveel vertrouwen jij hebt. En daarmee dus eigenlijk ook hoeveel ruimte jij laat aan liefde.

1. Geef snel antwoord op deze vraag: vertrouw jij jezelf?
2. Waarom vertrouw je jezelf wel of niet?
3. Wanneer kreeg je niet wat je wilde, maar kreeg je uiteindelijk iets beters?
4. In welke gebieden van je leven heb jij veel vertrouwen dat het goed komt? Waarom is het makkelijk om daarin te vertrouwen?
5. Wat betekent vertrouwen voor jou?
6. Wanneer weet je dat je volledig vertrouwen hebt in dat het goed komt?
7. Hoe voel jij je als je vertrouwen hebt?
8. Hoe kun je meer vertrouwen dat het alleen maar beter en beter wordt in de liefde? Wat houdt je tegen?

Heel je relatie met liefde

OEFENING 8. JOUW VERHAAL

Het verhaal dat je jezelf vertelt over je leven, over je relatie bepaalt voor een heel groot deel hoe je situaties ervaart. Hier kom je erachter wat voor waarheid, wat voor werkelijkheid, jij zelf aan het creëren bent.

1. Wat is het verhaal dat jij op dit moment over je relatie aan het vertellen bent? (aan jezelf)
2. Wat is het verhaal dat jij op dit moment over je partner aan het vertellen bent? (aan jezelf)
3. Wat is het verhaal dat jij op dit moment over jezelf aan het vertellen bent, als het aankomt op je relatie?
4. Wat zijn de voordelen van het verhaal dat je nu aan het vertellen bent? Op welke manier dient of beschermt dit verhaal je?
5. Wat voor gevolgen heeft dit verhaal?
6. Welk verhaal wil je graag vertellen?
7. Hoe zou het voelen als dat je verhaal is?
8. Waar zou je dankbaar voor zijn als dit nieuwe verhaal waar was?