

Opwarmoefening vooraf

Uit de online training "Laat je seksleven opbloeien".

Eerst je eigen toekomst bedenken, voordat je samen een toekomst bedenkt.

Aantrekkelijk voelen

Pak je echte wens



“Elk vonkje dat je aandacht geeft, verandert in een vlammetje en dat kan je ‘heilig vuur’ ontsteken. Met zo’n vonkje bedoel ik het vage begin van een wens dat ergens in je lijf ontspruit – ze komen nooit uit je hoofd – en waarvan je niet weet wat en waar het je gaat brengen of wat je ermee moet. Door er naar te luisteren en het op te volgen, brengt het je stap voor stap bij dat waar het echt om gaat.”

- Citaat van Judith Reinsma “Aantrekkelijk word je zo”

www.psycholoogmirellabrok.nl 2014



Aantrekkelijk voelen

Gelukkig zijn – Vrede met jezelf



- Laat je gedachten **de vrije loop** en schrijf **alles** op waarvan je gelukkig wordt.
- Laat de lijst een paar dagen liggen
- Verdeel de lijst in 4 categorieën
 - Dromen; niet haalbaar
 - Wensen; daar zou je iets mee moeten doen
 - Passief; krijgen onvoldoende ruimte
 - Actief; krijgen voldoende ruimte
- Op een schaal van 1 tot 10; hoe belangrijk zijn de geluksfactoren in lijst 2 tot en met 4?
- Wat vind je van de lijst? Ben je hier gelukkig mee? Wat wil je veranderen? Hoe?

www.psycholoogmirellabrok.nl 2014

Aantrekkelijk voelen

Gelukkig zijn – Vrede met jezelf en omgeving



- Wat brengt je in een flow?
 - Wanneer stroomt jouw energie?
 - Van wat word je blij?
 - Wat inspireert? Wie haalt het beste in je naar boven?
 - Wat kost weinig moeite en veel geluk?
 - Wanneer vergeet je tijd, honger, pijn?
- Wat haalt je uit je flow?
 - Waar erger of irriteer je jezelf aan?
 - Waar maak je jezelf druk over?
 - Wat ga je uit de weg?
 - Wanneer blokkeer je?

www.psycholoogmirellabrok.nl 2014

Visualisatie oefening

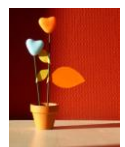
Wanneer je jouw toekomst visualiseert, opent dat nieuwe perspectieven. Begin dus eerst individueel met jouw toekomst te visualiseren. En dat zonder bedenkingen, zonder kritiek op jezelf. Laat je vooroordelen varen. Alles wat je visualiseert is goed en waardevol. Geef



iedere associatie een kans. Met deze oefening kijk je in de toekomst. En doe je net of je droom al werkelijkheid is. Ga ervan uit dat alles goed komt. Je kunt allerlei onderwerpen kiezen voor je visualisatie. In dit geval kies je jouw liefdesleven. Dat is moeilijk. Omdat je in een visualisatie over het liefdesleven soms denkt over de ander. Aangezien je daar geen invloed op hebt, ga je jezelf in de visualisatie uitdagen om over jezelf na te denken. Als je toch denkt over de ander, stel jezelf dan de vraag; wat doet het met mij? Hoe voel ik mij dan, hoe gedraag ik mij dan, wat denk ik dan. Zo blijf je bij jezelf.

Zorg voor een rustige, prikkelarme ruimte. Ga liggen of zitten, wat je wilt. Adem rustig in en uit. Ontspan je. Je gaat je toekomst oproepen: Stel je voor dat je terugkomt van een ruimtereis. De tijd heeft niet stilgestaan en je leven op aarde is ondertussen gewoon verder gegaan. Je bent nu vijf (of tien) jaar ouder. Je kijkt naar jezelf en wat er van je is geworden en je bent vooral echt tevreden over je keuzes en over hoe je leven gelopen is. Je hebt op alle fronten succes behaald en voelt je gelukkig met jezelf. Je laat de voorstelling tot leven komen en bestudeert je nieuwe leven: je ziet jezelf vijf (of tien) jaar later. Je kiest zelf hoever je vooruit wilt denken.

- ♥ Bij een visualisatie is het belangrijk om zo veel mogelijk te beleven. Probeer dus te zien, voelen, ruiken, horen én te proeven.
- ♥ Denk aan de details van de omgeving, van je fysieke reacties, de reacties van je partner, familie en andere betrokkenen.
- ♥ Bekijk de beelden vanuit meer invalshoeken.
- ♥ Hoe zie je eruit? Wat voor kleren draag je?
- ♥ Hoe ziet je omgeving eruit?
- ♥ Hoe voel je je lichamelijk?
- ♥ Hoe voel je je mentaal?
- ♥ Wie zijn er in je omgeving? De mensen om je heen zijn blij dat je terug bent.
- ♥ Wat ruik je, voel je, hoor en zie je?
- ♥ Wat maakt je leven tot nu toe zo de moeite waard?
- ♥ Wat voor werk doe je? Wat heb je allemaal bereikt?
- ♥ Wat is je grootste prestatie?
- ♥ Hoe ben je te werk gegaan om dit succes tot stand te brengen?
- ♥ Wat zou je vanuit die toekomst tegen je jongere zelf willen zeggen over zijn situatie?
- ♥ Hoe zag je er toen uit? Hoe was je er toen mentaal en lichamelijk aan toe?
- ♥ Welke mensen en situaties waren in deze droomreis aanwezig?
- ♥ Hoe kreeg je dat in je fantasie allemaal voor elkaar?




- ♥ Nu je terug bent in de realiteit, zijn er misschien dingen die tijdens je ruimtereis zo de moeite waard waren, dat je ze wilt vasthouden omdat ze voor jouw denken en doen nu de moeite waard zijn? Wat zijn dat?
- ♥ Wat heb je geleerd van deze visualisatie en wat wil je nu gaan gebruiken?

Maak na de visualisatie wat aantekeningen. Schrijf kort op hoe je je tijdens die reis hebt gevoeld. En wat je niet wilt vergeten.

Maak een date met je partner en bespreek elkaars dromen en vraag steeds aan elkaar wat je nu al kunt doen om deze droom dichterbij de werkelijkheid te brengen. Zorg voor een warm gesprek met de betrokken dialoog.

Betrokken dialoog

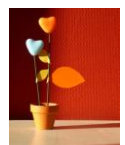


De spreker	Luisteraar
-3 Verwijtend	-3 Geen oordeel
-2 Steun afdwingen als slachtoffer steun	-2 Geen angst
-1 Destructief spreken vanuit verbittering	-1 Geen behoeften
0 Stil zijn om de ander niet te kwetsen	0 Stil zijn
1 Ik vorm: observaties, gedachten, gevoelens	1 Bevraag en vat samen feiten
2 Spreek vanuit je volwassen zelf	2 Bevraag en vat samen gedachten
3 Vertel wat je nodig hebt en verdient	3 Bevraag en vat samen gevoelens
4 Vertrouw de ander op passende geven	4 Wat ervaart de ander als passende steun?
5 Oog voor alle partijen op lange termijn	5 Zie de achtergrond - Theekopje
6 Jullie hebben beiden bestaansrecht	6 Accepteer en erken de ander

www.psycholoogmirellabrok.nl 2014

Voorbeeldvragen:

- ♥ Hoe heb je je ontwikkeld als persoon?
- ♥ Hoe vind je dat het leven je behandeld heeft?
- ♥ Wat zijn de positieve conclusies?
- ♥ Van welke onderwerpen wil je echt werk maken.
- ♥ Wat voor stappen maak je op korte termijn.



Toekomst plannen

Welk doel hebben jij en je partner samen?

Schrijf deze op een briefje, en bewaar deze in een koekjestrommel. Wanneer je jezelf voorneemt om de komende week eens iets extra's te doen voor de relatie, dan kijk je in de koekjestrommel. Neem dan een briefje en voer de stap uit die er op staat.

