



Elkaar (telkens weer) veroveren. Een kunst die we alle dag beoefenen. Niet iedereen is er even goed in. Toch is de vaardigheid de ander te blijven triggeren en je (kersverse) relatie levendig te houden door iedereen te leren. Met psychologie onderzoek je de kunst van liefhebben en ontmasker je aantal geheimen.

Dit is mijn Valentijnscadeau aan jou! Geniet ervan.

### Ontdek jouw liefde

Hoe je lief hebt is afhankelijk van de jouw persoonlijke ontwikkeling. Om intimiteit in je relatie te ervaren is het een voorwaarde dat je allebei jezelf bent en dat de zelfonthulling wederzijds toeneemt. Jezelf veranderen voor een ander zorgt ervoor dat je blijft twijfelen aan de gevoelens van de ander. Ken en wees dus in de eerste instantie jezelf.

Ga op een rustige plek zitten (bad, bed, stoel, park) en zorg voor een rustige sfeer waar je ongestoord kunt zitten. Sluit je ogen, leg je rechterhand op je hart, je linkerhand op je buik en voel je adem. Als je rustig bent vraag jezelf:

Wat zijn de positieve punten die ik bewonder in mijzelf?

Hulpmiddelen hierbij kunnen zijn: kijk terug op je eigen rijke geschiedenis. Waar ben je trots op? Of vraag je af wat je beste vrienden over jou zeggen.

***Met de informatie over jouw liefde, onderzoek je flirten, de ander en intimiteit***

### Ontdek het flirten

Het belangrijkste bij flirten is niet het uiterlijk. Het gaat om flirtsignalen: een glimlach lokt een glimlach uit. Flirten begint met oogcontact door de vrouw. De vrouw kiest uit en maakt dit non-verbaal duidelijk, de man maakt als eerste verbaal contact.

De openingszin is gewoon een manier om contact te maken en te kijken hoe iemand daarop reageert. Meer betekenis betekent meer forceren en minder werking. De grootste fout van flirten is dat men wil flirten. Gewoon een gesprek beginnen werkt vaak beter.

Verbaas je tijdens je gesprek over de ander. Vraag door waar een mening of houding vandaan komt. Zorg ervoor dat je het hele plaatje krijgt te zien van de ander.

### Ontdek de ander

Een gesprek is met ieder persoon anders. Je begint wellicht met eenzelfde zin, maar vanuit verbale en non-verbale reacties ontstaat er een heel ander gesprek.

Breng eens gesprekken die je hebt met verschillende mensen in kaart. Hoe verlopen gesprekken? Wie is er veel aan het woord, wie minder? Gaat het over één onderwerp, of van de hak op de tak? Wie kiest de onderwerpen? Hoe voel je jezelf tijdens het gesprek? Hoe gedragen jullie je in het gesprek? Wat zegt die verzamelde informatie over jullie relatie en hoe jullie als individuen bij elkaar zijn? Wat vind je daar van?

### Ontdek intimiteit; samen groeien

Probeer de komende tijd je relaties met anderen te vertragen en aandacht te geven. Daarvoor dien je een veilige, liefhebbende, vriendschappelijke persoon te zijn. Zo ga je interactie aan die het zelfrespect van de ander versterkt en beschermd. Enkele hulpmiddelen;

- ♥ Verplaats je in de ander

Wat is de verhouding van attentie die je toont aan jouw allerliefste en aan mensen die verder van je af staan? Hoe langer je met iemand intiem bent, hoe minder goed je weet wat er in die persoon omgaat en hoe minder attent je bent. Weet je wat de ander graag van je ontvangt? Gebruik 'Love strippen' om hier achter te komen.

- ♥ Wordt verliefd

Weet je nog hoe je elkaar vroeger zag? Bekijk oude foto's, haal samen herinneringen op en herlees brieven. Wat is het dat jullie aantrekkelijk vonden aan elkaar? Hoe zie je dat nu terug in elkaar?

- ♥ Praat met je partner, niet over je partner.

Breng je partner op de hoogte van betekenisvolle en eerlijke gevoelens; kijk ook achter je emoties; welke lagen bevatten deze? Wat zegt dat over jou? Schrijf elkaar liefdesbrieven. Houdt tijdens het lezen de volgende vraag in gedachten: "Wat staat erin over de ander?" In plaats van "Wat staat erin over mijzelf?"

- ♥ Luisteren

Niet voor niets komt luisteren bij alle kopjes in dit artikel terug. Luisteren is essentieel voor intimiteit en een goede relatie. Hoe luister je?

Ben je in staat om in discussies jezelf 'uit te zetten' als de ander aan het woord is? Of blijft als de ander praat je eigen mening vasthouden? Bedenk je alvast hoe je zo meteen bij jouw beurt de woorden van de ander kunt weerleggen?

Echt luisteren lukt beter wanneer je belang hecht aan de gevoelens en gedachten van de ander, nieuwe informatie serieus neemt, en besluit dat je liever gelukkig bent, dan dat je in je recht staan. Je hoeft namelijk niet altijd boos te worden, omdat je recht hebt om boos te worden. Wanneer je merkt dat je emoties met je op de loop gaan, druk dan op de pauzeknop. Koel af. Het helpt je te bedenken: hoe zou het zijn om met mij samen te leven?

Een mooi bijkomend voordeel van goed luisteren: Hoe minder je jezelf vasthoudt aan je eigen verwachtingen van een goede relatie, hoe waarschijnlijker dat je wordt verast door wat intimiteit kan zijn.

## Onderzoek en ontdek liefde tijdens Valentijn

Er is altijd meer aandacht nodig iets goeds aan te leren, dan om iets af te leren. Dus voor extra informatie of voor love strippen neem je contact op met: