

SAMEN

luisteren

Ga in een rustige en fijne ruimte tegenover elkaar zitten en kijk elkaar vriendelijk en liefdevol aan. Neem even de tijd om elkaar echt te zien alvorens te beginnen.

Je beantwoordt 4 vragen en daarna wissel je. Voor elke vraag praat je 4 minuten. Neem die tijd. Ook als je klaar denkt te zijn en stilvalt is er meer te onderzoeken en vertellen als je blijft nadenken over de vraag.

De persoon die luistert bewaakt de tijd, houdt oogcontact en luistert zonder te knikken, hummen, fronsen of anderszins te reageren of aan te raken. Als de spreker stilvalt wacht je even en herhaalt eventueel nogmaals op rustige toon de vraag.

Houd er rekening mee dat uitvoering van deze gezamenlijke oefening met aandacht en liefde voor jullie samen plaatsvindt. Zorgvuldige



uitvoering is intens en een ware investering in jullie samen

Reken er rustig een uur voor en neem ook daarna tijd voor elkaar.



De volgende vragen gaan over jouzelf. Niet over de ander. Dus vanuit jouw perspectief en over jouw eigen persoon. Immers, jij bent de enige persoon waar je invloed op hebt.

1. Als ik naar mijzelf kijk dan denk ik een mooi mens te zijn op de volgende punten...
2. Als ik naar mijzelf kijk dan denk ik een goede partner te zijn op de volgende punten...
3. Ik zou graag aan het volgende werken de komende tijd omdat ik over die aspecten minder tevreden ben...
4. Mijn verlangen in onze relatie is...