

50 relatietips

voor helderheid, verbinding en plezier!

- 1.** Praat elke week 20 minuutjes met elkaar over wat je bezighoudt. Praat allebei om de beurt 10 minuten. Als dit te lang is, begin dan met 5 minuten per persoon. De ander mag niet reageren. Spreek na afloop nog 10 minuutjes over wat er aan de orde kwam en ga dan over tot de orde van de dag.
- 2.** Verdeel de taken in je huishouding niet om het verdelen, maar kies datgene wat je leuk vindt om te doen. Dit geldt ook voor de kinderen. Laat hen zelf kiezen wat hun bijdrage is.
- 3.** Kijk elkaar met regelmaat aandachtig in de ogen.
- 4.** Doe minimaal één keer per 2 weken een dagdeel iets samen, al is het maar een wandeling of een terrasje pakken.
- 5.** Doe iets leuks voor jezelf als je je gefrustreerd voelt (stap even uit de situatie) en reageer het niet af op je partner. Kom er dan later rustig op terug als je die behoefte nog voelt.
- 6.** Als je je irriteert aan je partner, 'dwing' jezelf dan de irritatie door je heen te laten gaan (te doorvoelen) en kies dan bewust je woorden die een positief effect hebben.
- 7.** Besef, dat wanneer een emotie langer duurt dan 15 seconden, deze te maken heeft met een oude onvervulde behoefte. Ga aan de slag met je trauma's. We hebben ze allemaal en ze bepalen voor een groot deel ons leven en onze relaties van nu.
- 8.** Zorg voor je eigen innerlijke ruimte en vul je behoeften of houd ze levend. Daarmee bedoel ik dat je bepaalde behoeften misschien nu niet kunt vervullen, maar stop ze niet weg, want dan sleep je een dood stukje met je mee. Praat erover.
- 9.** Neem in ieder geval 1 keer per dag de maaltijd als mogelijkheid om contact te maken met je partner en je kinderen. Leg allemaal de telefoons weg.
- 10.** Praat regelmatig met elkaar en de kinderen en vraag aan elkaar: 'hoe gaat het echt met je?'. Wees vervolgens stil en luister.



Sonja•Zwart



- 11.** Wees een warm welkom voor jouw vrienden en die van je kinderen.
- 12.** Ruim regelmatig op in je huis, voor ruimte in je hoofd.
- 13.** Probeer het woord 'moeten' te vermijden voor jezelf en voor je huisgenoten. Zeg in plaats daarvan: 'ik wil graag, omdat.....'.
- 14.** Zeg niet nee, maar vertel over je behoeften. Als je partner bijvoorbeeld iets wilt doen, maar jij hebt behoefte aan iets anders, spreek dan je behoefte uit.
- 15.** Spreek sterke gevoelens uit als je die hebt en spreek uit wat je bezighoudt, zonder kritiek op de ander, daar wordt het lichter van en het zorgt voor verbinding.
- 16.** Kijk iedere dag met een frisse blik naar je partner en je kinderen en besef dat ieder moment nieuw is.
- 17.** Als je gedrag herhaalt waar jezelf last van hebt, besef dan dat je je verleden aan het herhalen bent. Werk aan jezelf, maar werk ook samen aan jullie relatie.
- 18.** Relatie is een werkwoord, het vraagt een gezamenlijke inspanning. Vraag elkaar om hulp
- 19.** Heb alleen seks in een sfeer van geborgenheid en liefde.
- 20.** Spreek tijdens de seks openlijk over wat je voelt en nodig hebt.
- 21.** Houd de 'ruimte' tussen jou en je partner schoon. Dat betekent: stop met kritiek geven, schreeuwen, elkaar boze blikken toewerpen, niks zeggen als je boos bent etc. Pas dan kunnen jullie kinderen spelen en veilig opgroeien.
- 22.** Als je verliefd bent op een ander, bespreek dat dan zo snel mogelijk met je partner, zodat het geen eigen leven gaat leiden.
- 23.** Draag zorg voor je eigen verlangens, zonder je iets aan te trekken van wat anderen daarvan vinden.
- 24.** Vul niet in wat de ander zou kunnen denken of voelen, check altijd eerst en vraag: 'klopt het dat je denkt of voelt? En vertrouw dan ook op het antwoord.



- 25.** Als je iets belangrijks wilt vertellen, vraag dan aan je partner of hij of zij pas wil reageren als jij dat aangeeft. Hiermee creëer je je eigen veiligheid
- 26.** Laat je partner geen dingen opknappen (bijvoorbeeld praten met je kind of iemand anders) als jij zelf ergens last van hebt. Neem je eigen verantwoordelijkheid.
- 27.** Spreek regelmatig je waardering uit naar je partner en kinderen. Doe dat alleen als je dat oprecht zo voelt.
- 28.** Wees eerlijk over je gemoedstoestand naar je kinderen, zonder dat je in detail hoeft te treden. Doe je dit niet en zeg je bijvoorbeeld dat het goed gaat, terwijl dat niet zo is, dan leer je je kinderen af om op hun gevoel te vertrouwen.
- 29.** Spreek respectvol met en over elkaar als je in gezelschap bent van familie of vrienden.
- 30.** Geef elkaar de ruimte om eigen hobby's uit te oefenen.
- 31.** Als je oordelen hebt over je partner of kinderen, zoals: zij luistert niet, hij begrijpt me niet, ze is niet geïnteresseerd, zij is saai etc. Maak dan eens van hij of zij 'ik' en voel wat dat met je doet.
- 32.** Verras elkaar af en toe met iets waarvan je weet dat de ander dat leuk vindt.
- 33.** Praat met je partner in plaats van over je partner.
- 34.** Zorg goed voor je lichaam, zodat je energiek en aantrekkelijk blijft.
- 35.** Probeer je partner niet te veranderen en doe allebei je eigen emotionele werk.
- 36.** Stop met je partner te 'bevaderen' of te 'bemoederen'. Je partner wil niet met zijn moeder of vader naar bed. Jij toch ook niet?
- 37.** Als je in een woordenwisseling of ruzie belandt, concentreer je dan op je eigen reacties.
- 38.** Wees eerlijk over je verlangens, ook al is dat misschien niet leuk om te horen voor je partner of je kinderen. Bedenk strategieën om ze te vervullen. Er kan veel meer dan je denkt.





- 39.** Trek je af en toe een paar dagen terug als dat fijn voor je is.
- 40.** Vraag jezelf af wat de balans is tussen geven en ontvangen in je relatie en bespreek dit samen op de manier van punt 1.
- 41.** Empathisch luisteren is nodig om te kunnen geven. Liefde = empathisch zijn. Dat is de reden dat je de 6 stappen van empathisch gratis kunt downloaden omdat je deze 50 tips hebt gedownload. Met empathie kun je toveren!!
- 42.** Gun elkaar succes!
- 43.** Elkaar vertrouwen is de essentiële basis van je relatie. Vertrouw jij je partner?
- 44.** Je verleden en de besluiten die je daar genomen hebt, hebben een enorme invloed op de waarneming in het heden. Een groot deel van wat je in het heden waarneemt zijn reflecties uit het verleden. Het lijkt dan alsof er een foto van je vader of moeder over het gezicht van je partner schuift. Jij reageert dan als het kind van destijds. Observeer jezelf.
- 45.** Als je relatie saai wordt, of wanneer je je partner saai vindt, observeer dan ook jezelf: ben jij nog sprankelend?
- 46.** Als één van je kinderen telkens je partner opzoekt om samen te zijn of om om raad te vragen, ga dan een keer één op één met dat kind een uitje doen of spreek met je partner en kinderen af wie wanneer verantwoordelijk is voor de kinderen.
- 47.** Wees betrouwbaar en doe wat je zegt. Het is voor kinderen belangrijker wat ouders doen dan wat ze zeggen.
- 48.** Lieg niet tegen je partner. Elke leugen schaadt het vertrouwen en dus ook de emotionele intimiteit.
- 49.** Geef nooit antwoorden als je partner of kinderen worden aangesproken.
- 50.** Wees je ervan bewust dat niemand perfect is, jij ook niet.

