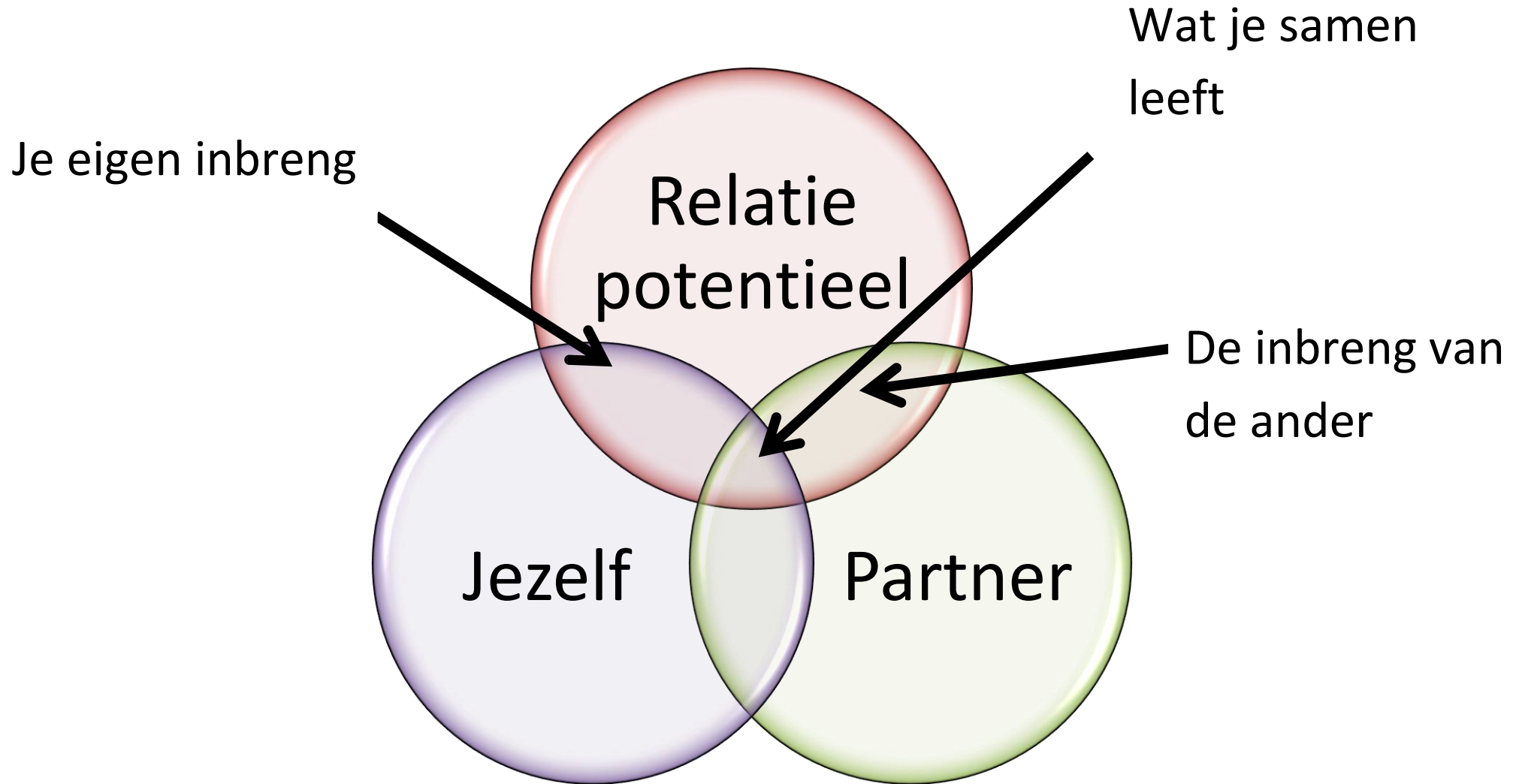


Relatie cursus "ken jezelf eerst"

Ken jezelf, dan kan je relatie groeien en zul je het mooie potentieel in je de relatie kunnen benutten!



Jouw relatie kan het beste vergeleken worden met een reis: die je vanuit het kennen van jezelf je in de volgende plaats brengt in de richting van wederkerigheid, empathie, verbinding en vervulling.

Zoals in de afbeelding hierboven is weergegeven is hoe je de relatie ervaart voor het grootste bepaalt door wat je zelf inbrengt. Dit eigen aandeel is waarop je partner weer reageert, dus ook daar vindt je terug wat je er 'zelf' ingestoken hebt. Zelf staat tussen aanhalingstekens omdat het overgrote deel hiervan onbewust is. Als het onbewust is weet je het niet en heb je ook geen keuze, uiteindelijk gebeurt het gewoon. Dus is er geen kans om het anders te doen zo lang dit eigen aandeel onbewust blijft. Het is dus belangrijk dat je eerst jezelf leert kennen om er achter te komen hoe dit precies zit.

Relatietherapie in deze fase is dan ook zelf werken aan je eigen bewustwording en eventueel verwerking van de onderliggende zaken. Dit kun je ook goed individueel doen in therapie, maar het kan nog krachtiger werken door samen te komen. Ieder werkt dan aan zijn of haar eigen proces in het bijzijn van de ander.

In een volgende fase is het direct werken met elkaar mogelijk omdat een ieder genoeg zicht heeft op zichzelf. Wanneer discussie reacties bij je oplevert, kun je deze herkennen als 'van je zelf' en kun je daar beter naar leren kijken zonder dat je op je partner gefocussed blijft.

Wanneer er voldoende van het bovenstaande is doorlopen gaan partners groeien naar het potentieel van hun relatie. Je ontgroeit dan de meest voorkomende hechtingsthematiek en conditioneringen die tussen jou en je relatie in stonden.

Dit leerproces is jouw reis, die begint met jezelf leren kennen en over kan gaan in een geweldige relatie welke je altijd al hebt willen hebben en leven.



GA niet op zoek naar
maar ontdek Geluk
het in jezelf