

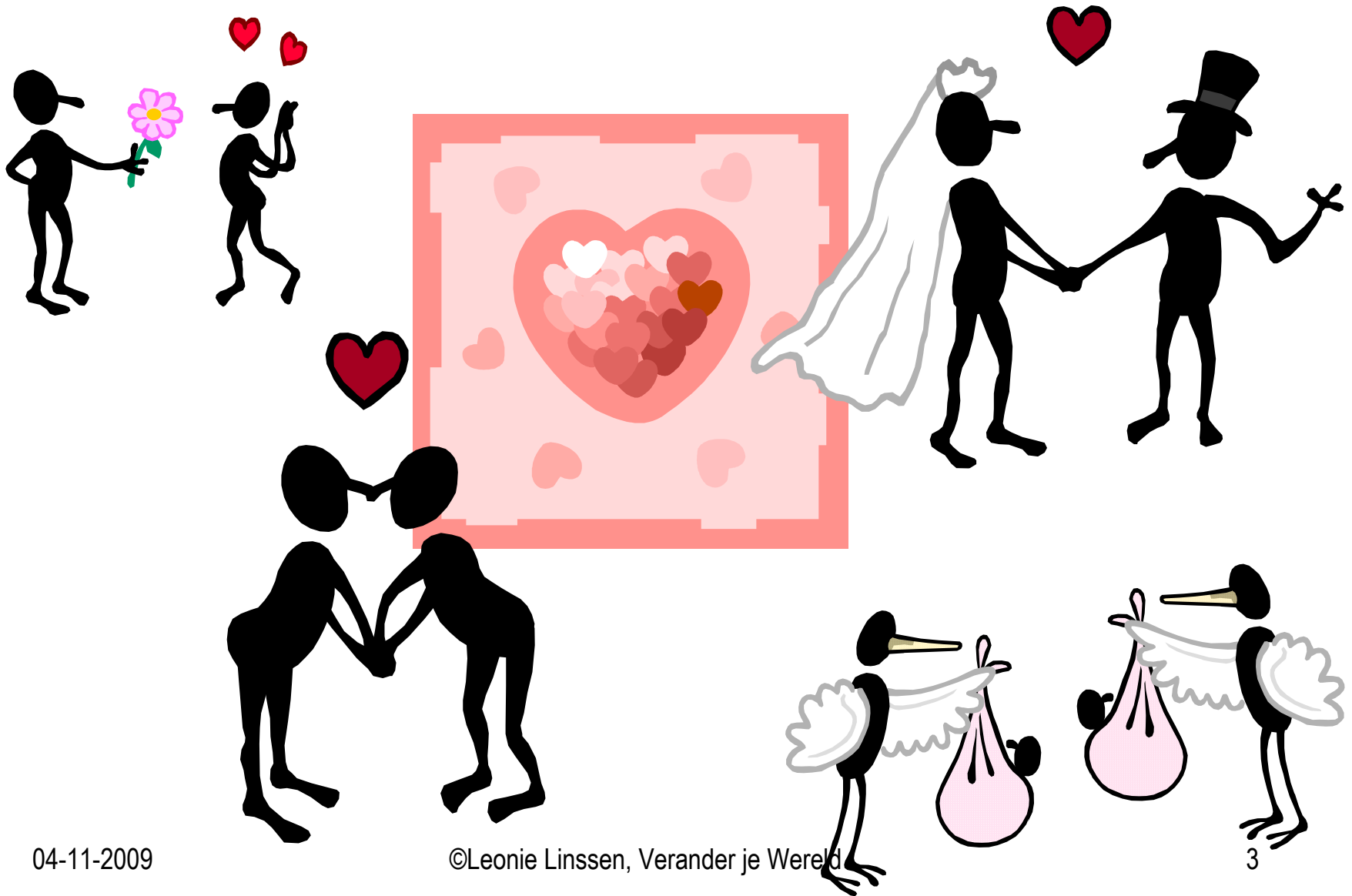
Verbonden in Vrijheid



Leonie Linssen

www.veranderjewereld.nl

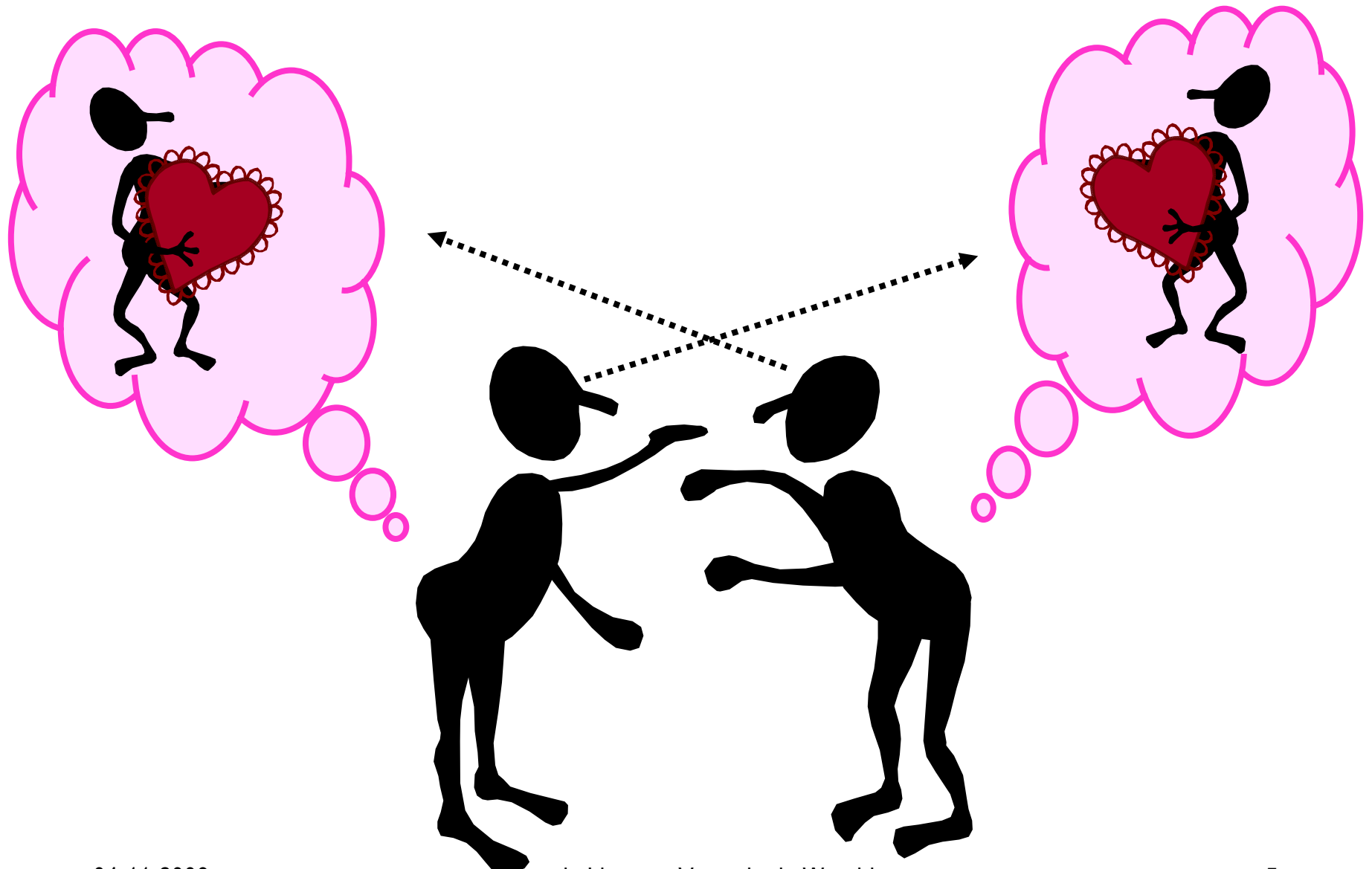


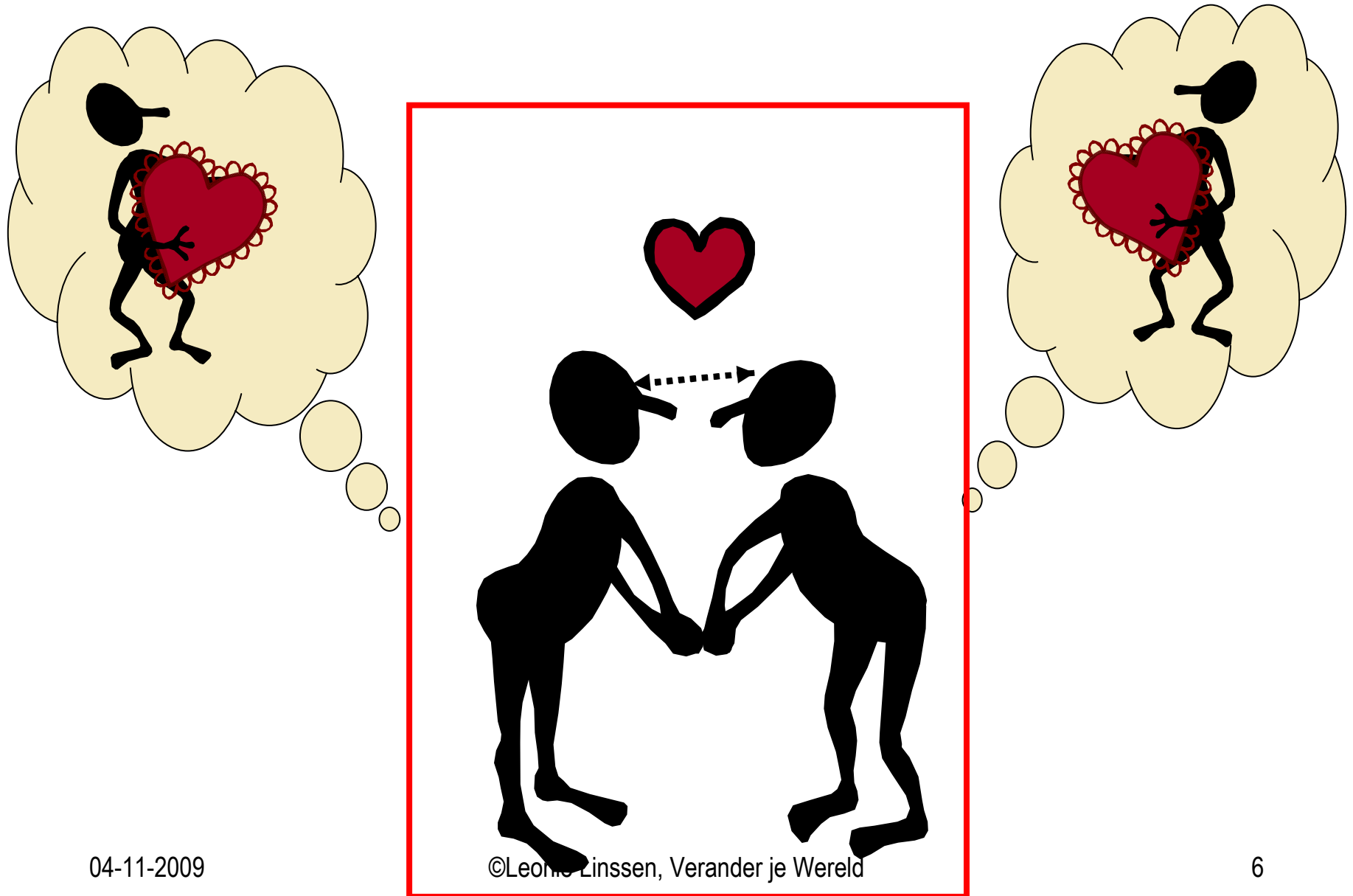


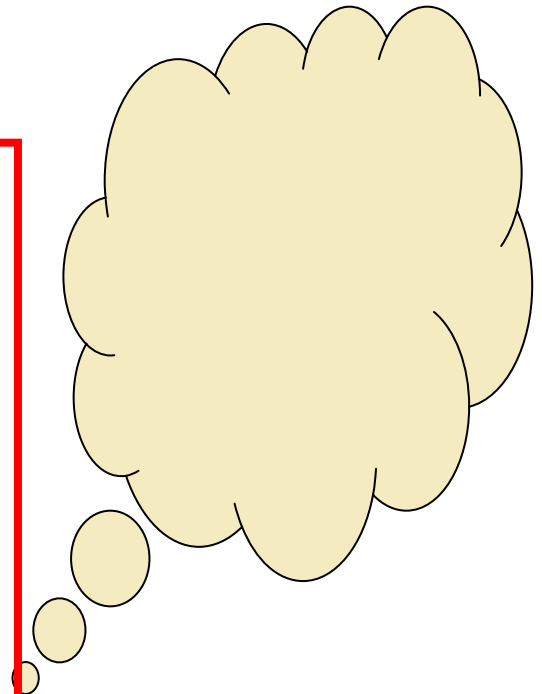
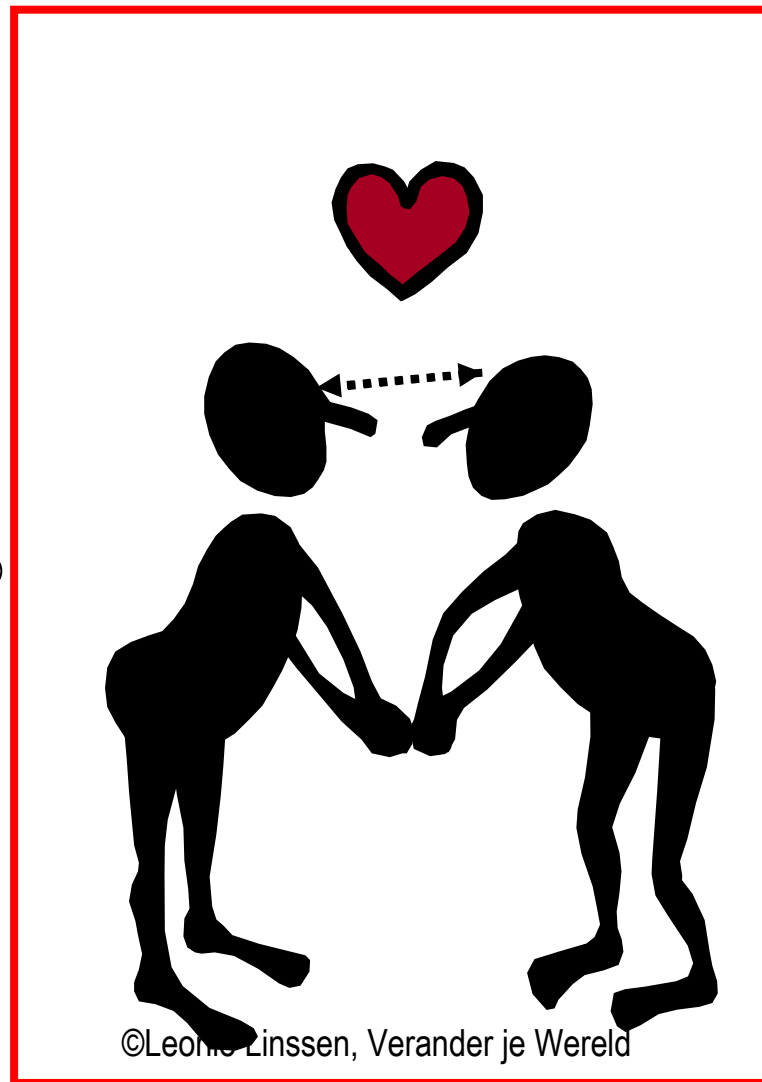
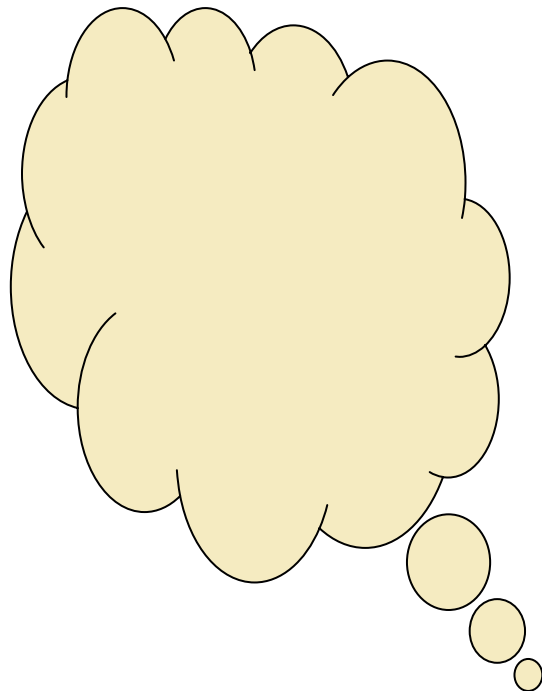
04-11-2009

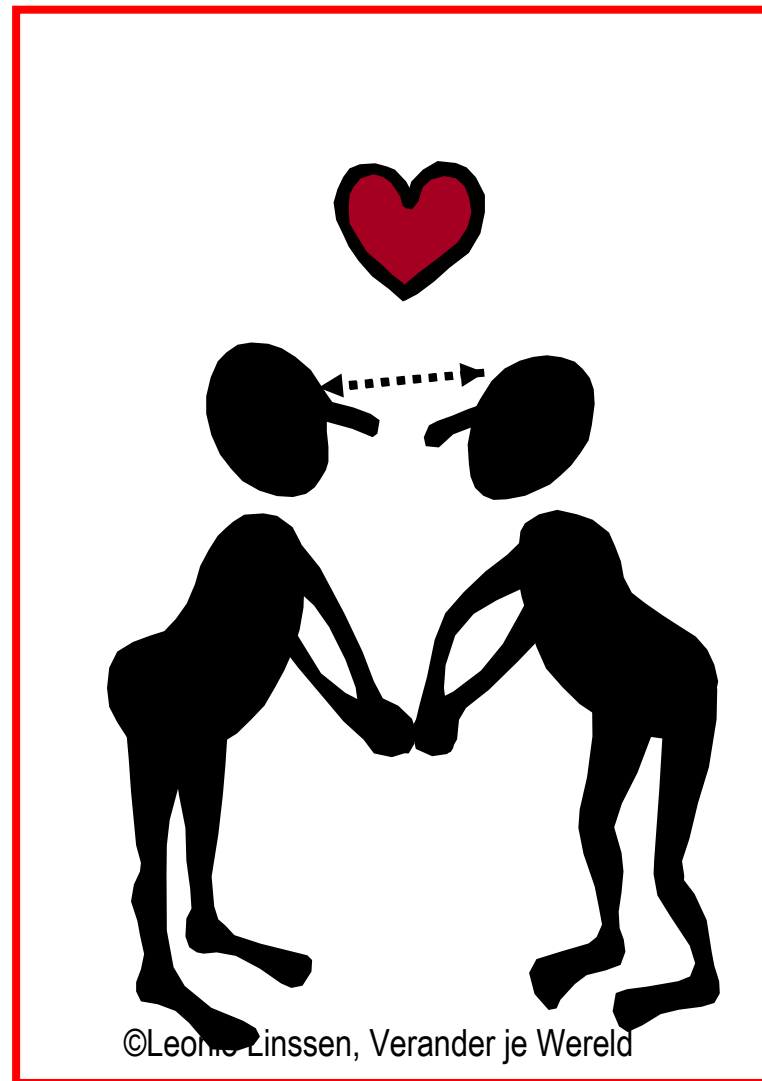
©Leonie Linssen, Verander je Wereld

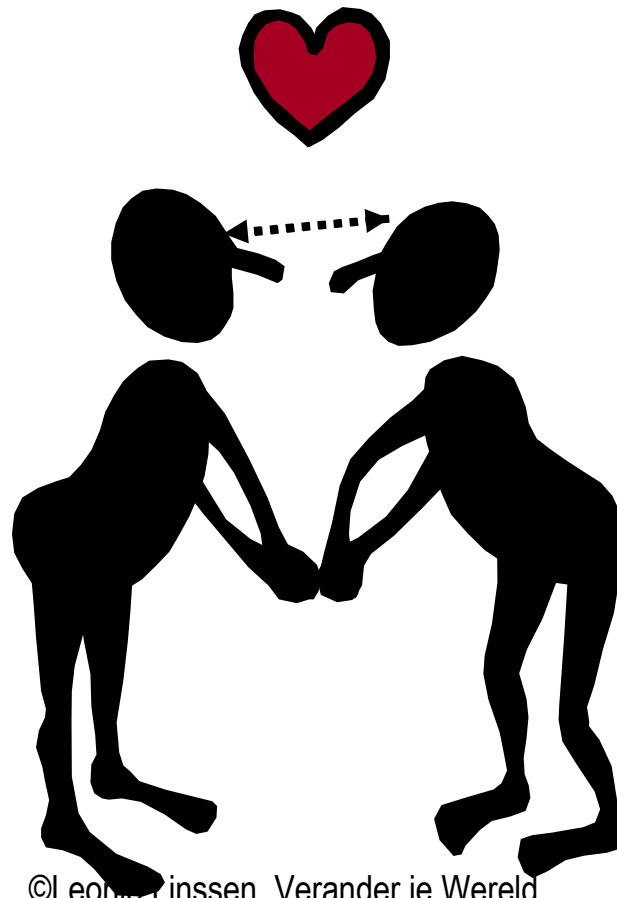
- ‘Als mensen net zoveel zouden investeren in hun relatie als in hun trouwdag, zouden er veel minder relaties sneuvelen’ – *Uit Love Unlimited*

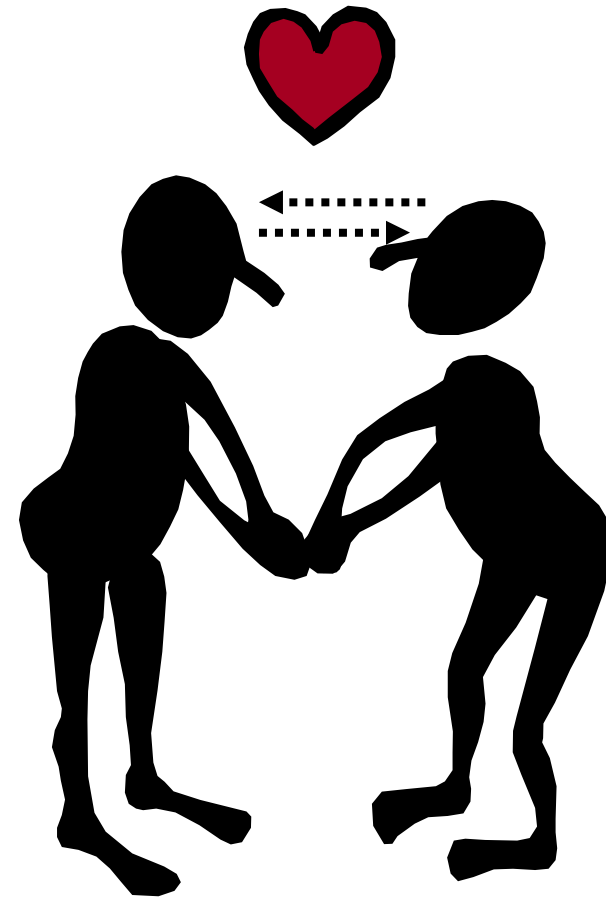
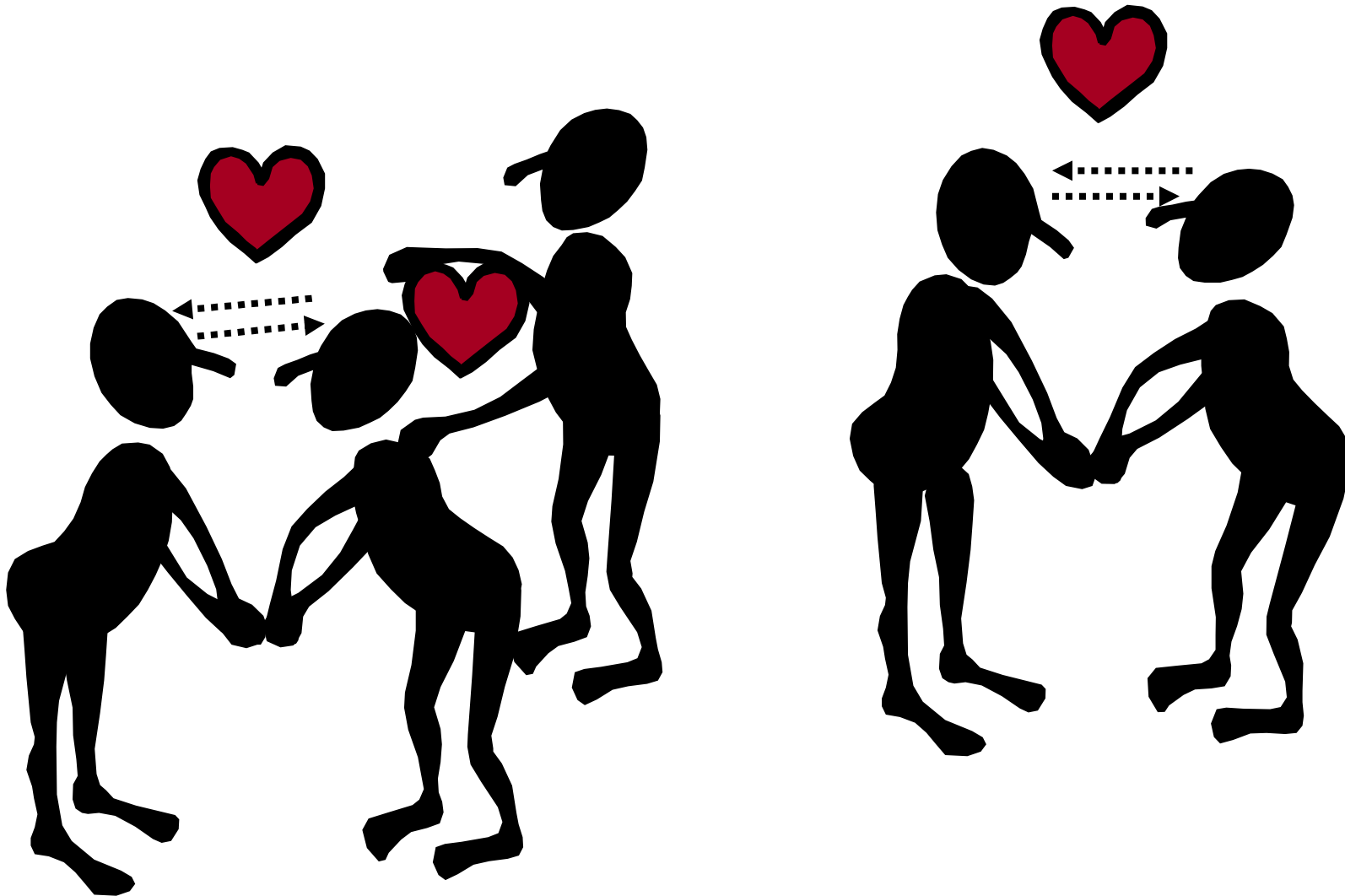


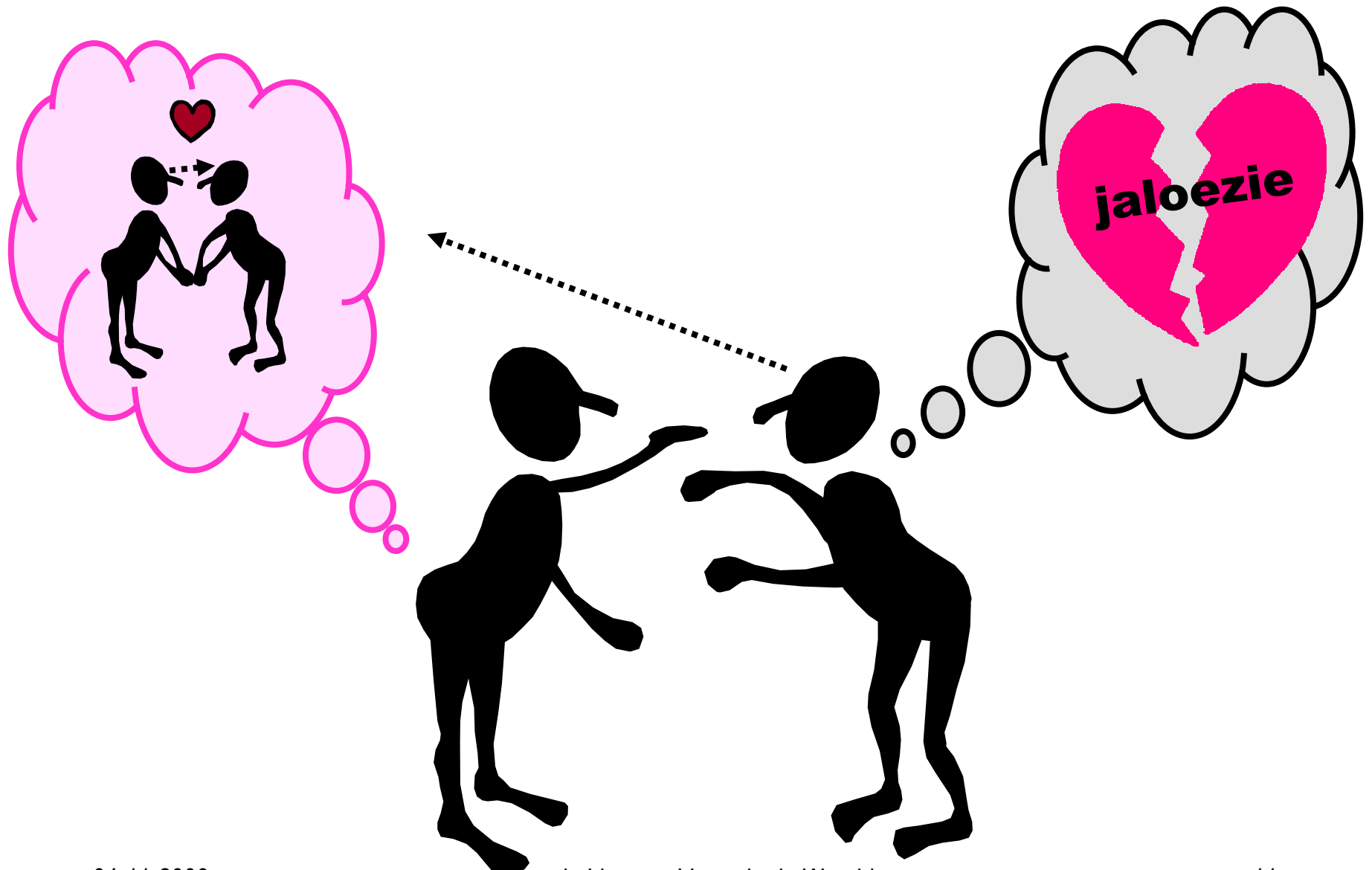












VLUCHTEN IN...

- Verleden of toekomst
- De schuld bij de ander neerleggen
- Machteloosheid
- Negatieve overtuigingen over jezelf
- Schijnonafhankelijkheid
- Humor

NEEM JE VERANTWOORDELIJKHEID





DE RELATIEDOELSTELLING

- Wat is jullie relatiedoelstelling?
- Wat zijn jouw tussendoelen?
- Evalueer regelmatig!

WAT WIL JIJ BEREIKEN?

- Wat brengt jullie bij elkaar?
- Wat verlang jij van een relatie?
- Hoe gaan jullie met elkaar om?
- Wat is voor jou belangrijk in een relatie?
- Wat zijn de behoeften van je partner?

WAT WIL JIJ BEREIKEN?

➤ De wondervraag





Relatie Verbindingen

- Fysiek
- Emotioneel
- Economische
- Recreatief
- Spiritueel
- Intellectueel
- Passioneel
- Cultureel
- Familiair
- Esthetisch

- Op welke manier ben jij verbonden in jouw relatie(s)



VERBINDEN

- Respecteer elkaars verschillen
- (h)erken elkaars anders zijn
- Leef je in, wie ben je?
- Compassie!
- Behoud je identiteit, respecteer jezelf

COMMUNICEER EFFECTIEF

- Luister actief
 - Kruip in de huid van je partner
- Erken de ander
 - Laat merken dat je het begrijpt
- Spreek je oprecht uit
 - Wees open over je gevoelens en behoeften

COMMUNICEER EFFECTIEF

- Maak duidelijke afspraken
- Respecteer elkaars privacy
- Doe wat je zegt en zeg wat je doet
- Durf te geven en durf te ontvangen
- Uit je waardering / dankbaarheid



WAT HEB JIJ TE ACCEPTEREN?

- Accepteer je gevoelens en verlangens
 - Verliefdheidsgevoelens
 - Erotische / seksuele gevoelens
 - NRE: Nieuwe Relatie Energie
 - Grenzen

WAT HEB JIJ TE ACCEPTEREN?

- Accepteer je gevoelens en verlangens
 - Grenzen
 - Jaloezie / Jalief
 - Teleurstelling, onzekerheid, woede, frustratie...

WAT HEB JIJ TE ACCEPTEREN?

- Accepteer elkaars anders zijn
- Mensen groeien en veranderen, dat mag
- Compassie! Kijk met liefde en respect naar jezelf en je partner
- Tegenslagen horen bij het leven



HOE KOM JIJ IN BEWEGING?

- ‘Mijn lichaam is mijn tempel’
- Mentaal: Sta open voor veranderingen
- Onderzoek je emoties en gevoelens
- Onderzoek je onderliggende behoeften
- Erken en uit je behoeften



WELKE STAP ZET JIJ?

- Overwin je angst
- Heb lef, leer vertrouwen
- Onderzoek en verleg je grenzen
- Durf te groeien (vallen mag!)
- Neem de tijd
- Werk binnen de grenzen van mogelijkheden

- Groeien is je angst voelen, maar toch de stap zetten
- Falen bestaat niet, alleen een nieuwe ervaring waar je van kunt leren



WIE BEN JIJ?

- Weet jij wat je wilt?
- Hoe is de relatie met jezelf?
- Wat zijn jouw kwaliteiten?
- Wat zijn jouw verwachtingen?
- Spreek je ze ook helder uit?



IK, MIJ EN MIJZELF kunnen het heel goed vinden

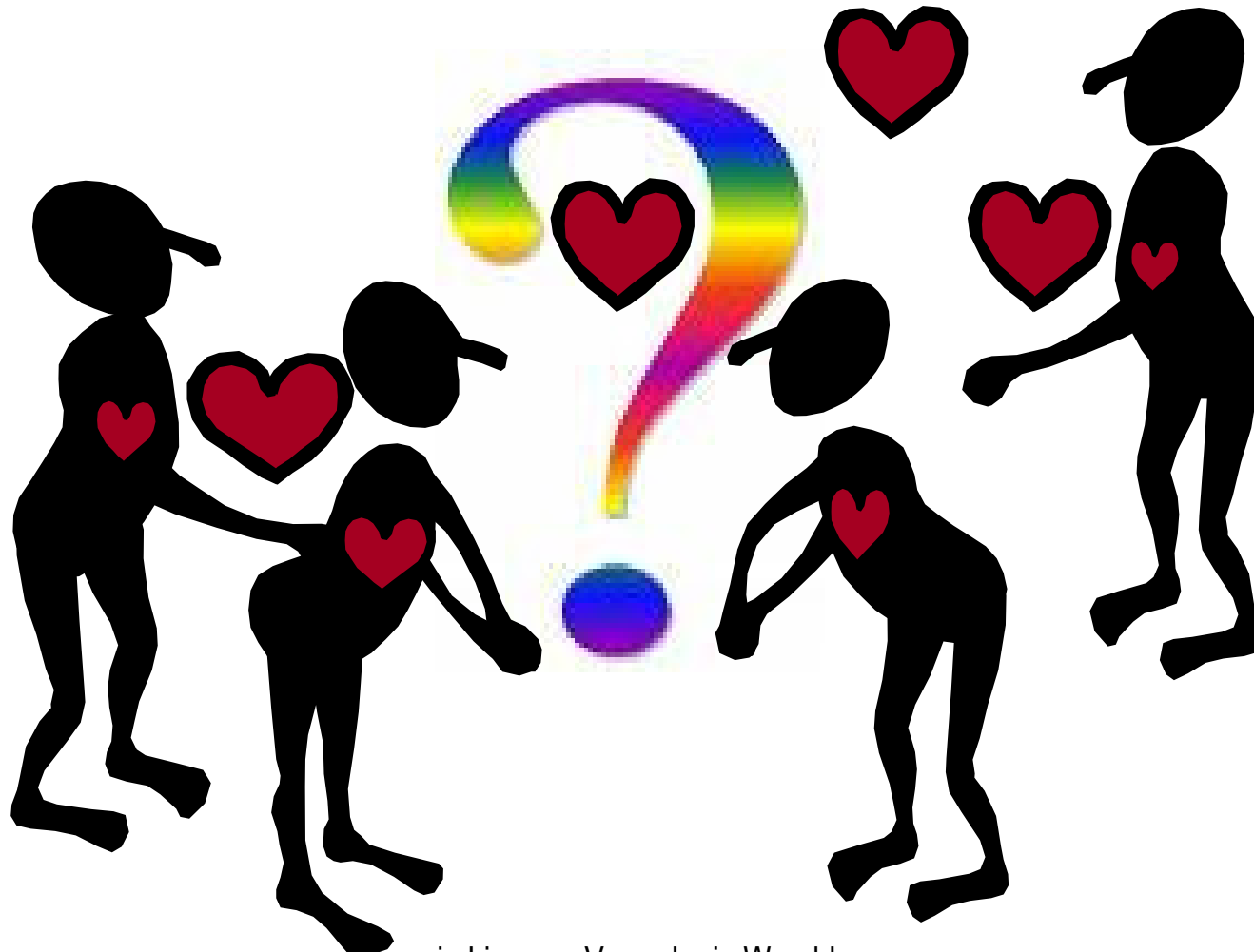
- Ontdek en gebruik je eigen kracht
- Welke kwaliteiten zet jij in?
- Ken jij je valkuilen en uitdagingen?
- Wat zijn jouw waarden en normen?
- Hou van jezelf!



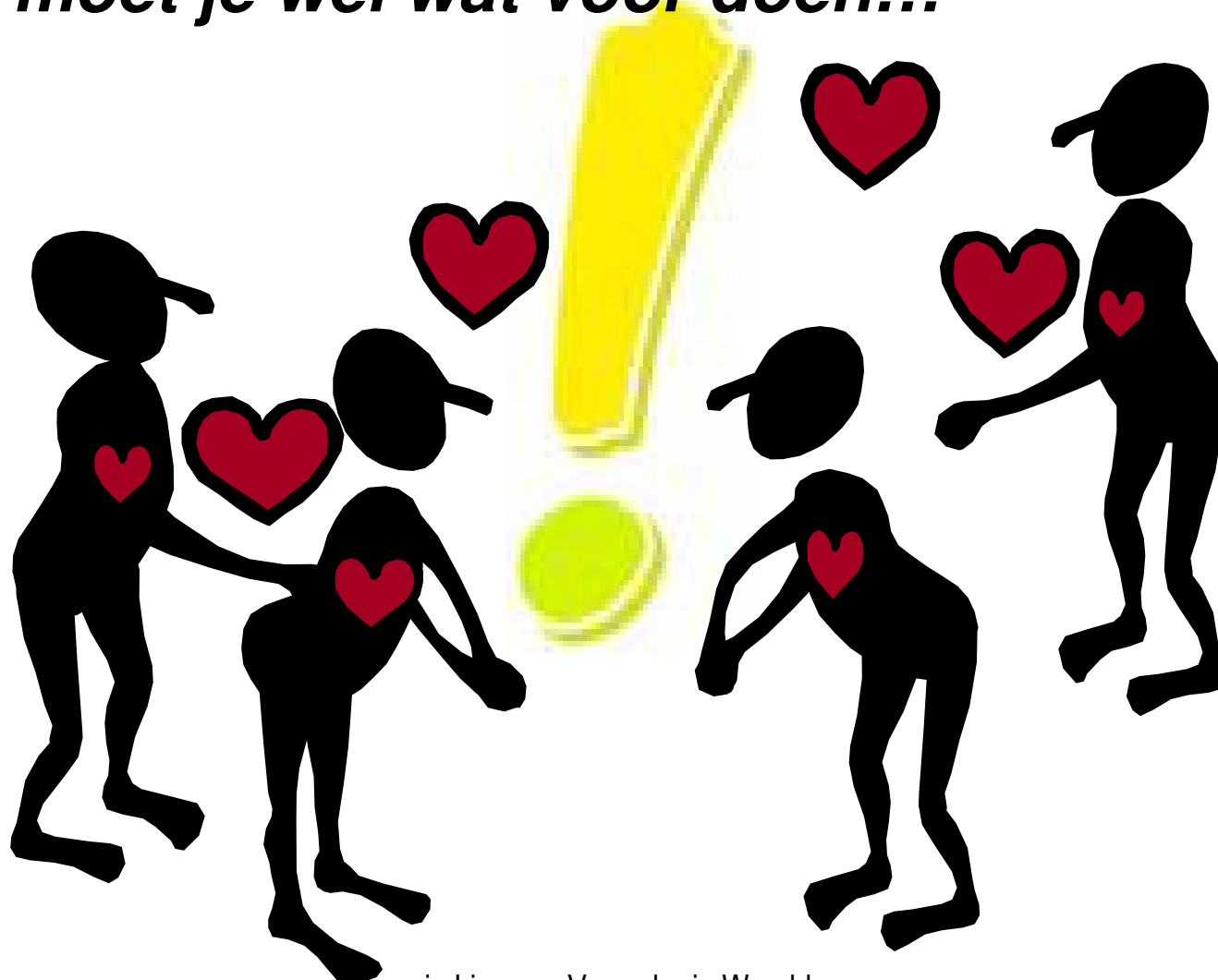


INTUITIE

- Vertrouw op jezelf, innerlijk weten
- Neem je gevoel serieus
- Lichaamssignalen!
- Onbevangenheid



Daar moet je wel wat voor doen...



TIEN SUCCESFACTOREN

1. Zorg voor een goede communicatie
2. Ontwikkel een goede relatie met jezelf
3. Zorg voor veiligheid: met jezelf en met je partner
4. Geef elkaar volledige aandacht
5. Investeer in je relatie en maak partnerrelatietijd voor elkaar

TIEN SUCCESFACTOREN

6. Wees eigenaar van jouw seksualiteit
7. Hou het spannend, verras elkaar
8. Behandel je partner als je beste vriend
9. Behoud je autonomie en blij interessant voor je partner
10. Evalueer je relatie regelmatig

Vrijheid en verbondenheid

- ‘Vrijheid is het zelf bepalen van je grenzen, rekening houdend met de grenzen van de ander’ *uit Love Unlimited*

- 5 avondworkshops, start 3 Dec 2009
- 1. Jaloezie, een hel of een zegen?
- 2. Ik ben uniek, jij bent uniek
- 3. Ik hou van mij!
- 4. Wat zullen ze wel niet denken...!
- 5. Time management in een poly relatie

De Relatieboost – 3 sessies

Een relatieinvestering

- Onderzoek je verbindingen
- Onderzoek je relatiewensen
- Doorbreek je relatiepatroon



Duocoaching met Koos van Wees

- Vier ogen zien meer dan twee
- Verschil man/vrouw beleving
- Ruime ervaring op gebied van open relaties



- Mijn liefdesverhaal in een boek: LOS
- Liefde in overvloed
- € 17,50
- Bestellen



LOVE UNLIMITED

-Een nieuwe kijk op relaties

-The Joys & Challenges of
Open Relationships

- April 2010 Archipel (NL)
- Mei 2010 Findhorn Press (Eng)



Love Unlimited
Een nieuwe kijk op relaties



Verbonden in Vrijheid



Leonie Linssen

www.veranderjewereld.nl