

Beste lezer,

Je hebt met dit boek direct toegang tot al mijn kennis over relaties. Wil je een fijne relatie? Prettige communicatie en jezelf kunnen zijn in het contact met de ander? Dan is dit het juiste boek voor jou. Alle kennis die ik heb opgedaan zowel in mijn persoonlijke ontwikkelingsproces, binnen mijn eigen relaties en in mijn professionele leven als relatietherapeut en coach vind je in deze Survivalgids Voor Koppels. Omdat ook verslavingsproblemen en dwangmatigheden voor veel spanning binnen relaties kunnen zorgen zal ik ook dit onderwerp aansnijden. Ik help je in dit boek onderzoeken waar bepaalde angsten, dwangmatigheden of triggers vandaan komen – en hoe je weer veel meer leert vertrouwen op jezelf. Het is mijn missie om mensen te leren om beter voor zichzelf te zorgen. Ik geloof dat als we beter voor onszelf zorgen we ook veel leuker zijn om mee samen te leven, werken en/of zelfs wonen. Ik leer de mensen waarmee ik werk om hun eigen behoeftes te herkennen. Definitief nee te zeggen tegen dingen die indruisen tegen hun eigen normen en waarden en tegelijkertijd de onderlinge communicatie te verbeteren.

Heb je het gevoel dat je vastloopt in jouw relatie? Voel je je niet begrepen? Staan jullie op de

automatische piloot en weet je niet meer hoe je deze af moet zetten? Spelen oude pijnen een terugkerende rol? Of mis je simpelweg de passie van vroeger? Wat jouw specifieke vraagstuk ook is. Dit boek biedt een scala aan inzichten in bepaalde patronen en antwoordt op al jouw relatievraagstukken. Belangrijker nog, het helpt je snel veranderingen doorvoeren. Dit boek is bewust dun en bevat uitsluitend waardevolle informatie en zodoende een minimaal aantal voorbeelden van anderen. Bijna dit hele boek gaat over jou, jouw relatie en over jouw leven zoals het er op dit moment uitziet. We gaan niet oneindig graven in je verleden, maar snel opzoek naar passende oplossingen voor het heden. Er zijn slechts twee dingen van groot belang tijdens het lezen van dit boek: onvoorwaardelijke aandacht en een pen. Je gaat namelijk schrijven. Ik beloof je dat ik mijn uiterste best zal doen om je in een zo kort mogelijke tijd naar een fijnere relatie te begeleiden. Een relatie waarin je meer open durft te zijn en waarin jij jezelf razend snel ontwikkelt naar de beste versie van jezelf.

Voor mij is een fijne relatie een liefdesverbinding tussen twee mensen waarbinnen beiden partners zichzelf durven te zijn, open kunnen zijn en het beste in elkaar naar boven blijven halen. In een

fijne relatie zie ik ook twee mensen voor mij die elkaar stimuleren om de beste versie van zichzelf te worden en beiden genieten van steeds meer zelfvertrouwen.

Het mooie aan deze Survivalgids Voor Koppels is dat je er zelfstandig mee aan de slag kunt. Ook als je partner dit boek niet wilt lezen, zullen er zonder twijfel dingen gaan veranderen. Jij zult namelijk veranderen en meer jezelf worden. Grote kans dat je partner na verloop van tijd alsnog nieuwsgierig wordt en start met lezen! Leg het hem of haar nooit op! Ga niemand dwingen, maar wacht tot hij of zij zelf klaar is voor deze nieuwe positieve stap.

Ik wens je heel veel plezier tijdens deze ontdekkingsreis door De Zeven Gouden Geheimen Voor Een Rijke Relatie. Je hebt hiermee alle tools in handen om definitief afscheid te nemen van jouw arme relatie en de weg vrij te maken voor rijkdom in je relatie op vele vlakken.

Ik heb alvast het volste vertrouwen in je!

Heel veel moois gewenst.

Liefs,

Marieke

Ps; wil je jouw ervaringen delen of met mij in contact komen? Dat kan dat via mijn Social Media: Marieke Proper of www.rijkdominjerelatie.nl

1 e Gouden geheim - Grenzen aangeven

Bij een ander herken je het vaak feilloos als hij of zij onvoldoende zijn of haar grenzen aangeeft. En misschien reflecteer je ook vaak met jezelf als je weer eens te snel JA hebt gezegd tegen je geliefde of gewoonweg bepaalde omgangsvormen accepteert terwijl ze eigenlijk haaks staan op je eigen normen en waarden. Je staat bijvoorbeeld voor de zoveelste keer de troep van de ander op te ruimen of bent weer degene die de organisatie van het familie etentje naar zich toe heeft getrokken, terwijl je eigenlijk al meer dan genoeg omhanden hebt. We denken vaak dat we heel veel ballen in de lucht moeten kunnen houden. Zeker voor mensen met een groot verantwoordelijkheidsgevoel is grenzen aanvoelen en aangeven vaak lastig. Ze stellen hoge eisen aan zichzelf en willen alles zo goed mogelijk doen - voor iedereen.

Als mens zit het ook een beetje in onze natuur dat we graag aardig gevonden willen worden en een conflict in eerste instantie het liefst willen vermijden. Vanuit dat gevoel stappen we ook nogal eens in een valkuil en geven we onvoldoende onze grenzen aan op momenten dat we eigenlijk iets

meer voor onze eigen behoeftes zouden mogen opkomen.

Is onze partner nogal dominant of veeleisend? Dan kan het extra lastig zijn om grenzen aan te geven. Als de ander ons ‘overvalt’ en we ‘van nature’ onmiddellijk geneigd zijn om steeds weer toe te geven, dan voelen we vaak pas na verloop van tijd dat deze manier van met elkaar omgaan vooral veel energie kost - in plaats van energie geeft. Of terwijl we raken langzaam uitgeput.

Veel klaarstaan voor de ander, verantwoordelijkheden naar je toe trekken en de harmonie willen bewaren zijn verre van slechte eigenschappen, maar hoe zorg je ervoor dat je eigen behoeftes niet in het gedrang komen en houd je jezelf in balans?

Middels de volgende oefening krijg je op een simpele wijze inzicht in hoe je op dit moment je grenzen aanvoelt en aangeeft en wat daar doorgaans het gevolg van is.

Pak je pen bij de hand! Sla geen vragen over en kijk niet alvast naar het volgende hoofdstuk voor je al deze vragen hebt beantwoordt.

OEFENING

Beschrijf hier een situatie waarin je partner écht over je grens heen gaat:

Beschrijf je gedachten tijdens deze gebeurtenis:

Wat voel op dat moment?

Hoe handel je vervolgens?

Beschrijf de reactie van je partner:

Je grenzen te laat aangeven

Wanneer je in het contact met de ander vooraf steeds heel goed afweegt wat je wel en niet kunt zeggen loop je constant op je tenen. Je bent in deze relatie bang voor de reactie van de ander, waardoor je niet echt zegt wat je denkt. Of te laat, waardoor de angst, de boosheid of het verdriet zich heeft opgestapeld en je explodeert of uitbarst in emoties als je uiteindelijk toch open durft te zijn. Als je regelmatig stress en irritatie voelt opkomen in het contact met de ander - je terugtrekt in je eigen wereld of juist heel explosief reageert op je omgeving is de kans aanwezig dat je jouw grenzen NIET tijdig aangeeft. Je wacht te lang af met zeggen wat je pijn doet, wat je mist of waar je behoefte aan hebt. Hier gaan we aan werken, zodat jij een meer opgeruimd gevoel gaat ervaren in het contact met de ander.

Als we lange tijd het conflict vermijden en niet aangeven wat we NIET fijn vinden of waar we JUIST behoefte aan hebben dan verliezen we onze authenticiteit. Onze ware zelf. In plaats daarvan zijn we een aangepaste versie van onszelf en dat levert hoe dan ook spanning en frustratie op. Onze relatie is niet echt. We zijn namelijk niet onszelf en

de ander kan hierdoor ook niet echt zichzelf zijn, maar is in plaats daarvan een dwingende en/of onzekere versie van zichzelf.

Opgekropte emoties zullen vroeg of laat hun weg naar buiten vinden. Als we onze emoties te lang voor ons houden is de kans dat we ontploffen groot. Of we worden overspoeld door emoties, krijgen vluchtneigingen of kruipen steeds meer in onze eigen schulp en delen amper nog iets met de ander. Ons coping systeem neemt het over. We vechten, vluchten of bevriezen!

Ik heb het altijd zo gedaan

De manier van vechten, vluchten of bevriezen, of terwijl omgaan met stressvolle situaties kunnen we vaak herleiden naar gebeurtenissen uit de vroege jeugd. Toen was het wellicht verstandig om ons koest te houden tijdens een ruzie van onze ouders. Of voelde we juist heel sterk dat we voor één van de ouders op moesten komen, of waren we juist geneigd om altijd maar naar vriendjes te vertrekken omdat het thuis niet gezellig was.

Ondanks dat we van jongs af aan gewend zijn om op deze manier om te gaan met spanning, brengt