

DateNight

LiefdesTalen 

Hart-tot-hart gesprekken

Kun je je de eerste periode nog herinneren van jullie relatie? Je stelde voorzichtige vragen om elkaar beter te leren kennen tot aan hart-tot-hart vragen die je dichterbij elkaar toe bracht.

Hoe diep jullie vragen zijn is per koppel anders. Elke relatie is uniek. Het stellen van goede vragen die gaan over onze dromen, doelen en kwetsbaarheid in het leven, is brandstof voor een sprankelende relatie met je partner en erg belangrijk voor een gezonde relatie.

Met deze DateNight willen we je helpen om deze hart-tot-hart vragen te stellen om je zo (weer) dichterbij elkaar te brengen.

Best lastig

Een diep gevoel van verbondenheid is prachtig. De praktijk is vaak anders. Het vergt kwetsbaarheid, inspanning en vooral durf om het gesprek aan te gaan.

Veel mensen zijn in het verleden gekwetst en door allerlei lastige processen heen gegaan. Om onszelf te beschermen bouwen we hierdoor muren om ons heen. Het is een hele uitdaging om deze muren weer neer te halen maar de inspanning is het zeker waard.

De beloning is dat het werken aan het afbreken van die blokkades je vrij maakt en je relatie nieuwe energie en veerkracht gaat geven.

Voorbereiding

Deze DateNight gaat over de Vijf talen van de liefde. Misschien ben je al bekend met de liefdestalen en heb je de liefdestalentest al ingevuld en/of de training gevolgd via LifeSync. Of misschien heb je geen idee wat de liefdestalen zijn.

We hebben de DateNight zo opgebouwd dat hij voor iedereen geschikt is. Mocht je een gedeelte willen overslaan of anders willen invullen dan ben je hierin helemaal vrij.

Locatie

Een DateNight is een moment waarin je tijd apart zet voor elkaar. Dus los van afleiding zoals werk telefoon of (bijvoorbeeld) de kinderen. Je kunt deze DateNight thuis doen maar je kunt ook gezellig naar een restaurant.

Tip: Denk out of the box wat betreft de locatie. Het strand, op een toren, in de natuur, de plek waar jullie elkaar hebben leren kennen etc.

Fun

Deze DateNight is niet alleen een goed gesprek met elkaar hebben. Het is de bedoeling dat het je dichtert naar elkaar toe brengt en jullie band versterkt. En dat mag vooral leuk zijn. Is je partner gespannen over wat er komen gaat, onderneem dan eerst iets ontspannends. Neem daar de tijd voor en maak het leuk.

Als je bijvoorbeeld thuis de DateNight doet, regel een 'ineten' in plaats een 'uiteten'. Bestel een heerlijk diner en maak het gezellig.

Je kunt de opdrachten ook op een eigen en creatieve manier uitvoeren, zoals bij jullie past.

Opdracht 1: De liefdestank

Een manier om het gesprek met je partner aan te gaan is het benoemen van de inhoud van liefdestank. Ken je dit principe?

Bekijk de video



Ben je niet zo'n lezer? Scan de QR code met de camera van je telefoon of ga naar <https://vimeo.com/691413151/ad31bbfb7c> en bekijk de video

In elk mens zit een emotionele liefdestank, al van kinds af aan. Deze liefdestank nemen we ons hele leven lang mee, ook in onze relatie met onze partner.

De behoefte om te ervaren dat je partner van je houdt is heel belangrijk. Niemand daarin uitgezonderd. Soms zit dit onder een laag frustratie of achter een masker: maar bij iedereen is die behoefte aan liefde aanwezig.

De liefdestank moet net als een auto regelmatig gevuld worden. Proberen we onze relatie te laten draaien op een lege liefdestank, dan stopt de motor er vroeg of laat mee.

Het vullen van de liefdestank is wat anders dan naar de dichtstbijzijnde pomp rijden en je tank volgooien. Je moet leren hoe je de liefdestank gevuld houdt.

Heb je wel eens verkeerde brandstof getankt? Bijvoorbeeld diesel in een benzineauto? Nou, waarschijnlijk kwam je er niet ver mee. Zwarte wolken achter je en toeterende mensen.

Jouw persoonlijke liefdestank moet gevuld worden met de juiste brandstof. De manier waarop jij liefde geeft aan je vriendin of vrouw hoeft helemaal niet de liefde te zijn waardoor de liefdestank van je partner gevuld blijft. En andersom.

Ze kan denken dat ze jouw liefdestank vult maar dat hoeft helemaal niet zo te zijn. De brandstof die jij nodig hebt, is hoogstwaarschijnlijk anders dan die van je partner.

Dat is best lastig. Maar met de juiste aandacht kan iedereen dat leren en het spreken van de liefdestalen gaat je hierbij helpen. Met het spreken van de juist liefdestaal naar je partner zorg je dat je de juiste brandstof in je liefdestank krijgt.

Heb je je al afgevraagd hoe vol jouw liefdestank is op dit moment? Staat hij leeg? Brand het lampje al? Of kan hij niet voller?

Vraag:

Als je een cijfer zou mogen geven tussen de 1 en de 10. Waarbij 10 super vol is en 1 hartstikke leeg, hoe vol zit dan jouw liefdestank op dit moment? Denk even los van elkaar kort na over deze vraag.

Mijn cijfer:

Cijfer van mijn partner:

Bespreken

1: Kun je het cijfer onderbouwen?

2: Op welke momenten in je leven had je een hoger cijfer gegeven? Wat maakt dat moment anders dan nu?

3: Wat kan jouw partner doen om dit cijfer voor jou omhoog te krijgen?

Je liefdestaal ontdekken

Met de vorige opdracht is misschien je conclusie geweest dat jouw liefdestank op een andere manier gevuld raakt dan bij je partner. Dat is precies de kern van de liefdestalen.

Jouw liefdestank wordt gevuld op het moment dat je bij elkaar bent en samen dingen onderneemt (Tijd en aandacht) en je partner fleurt helemaal op van een bos bloemen met een lief kaartje (Cadeaus).

De vijf liefdestalen



Positieve woorden



Tijd en aandacht



Cadeaus



Dienstbaarheid



Lichamelijke aanraking

Om je liefdestaal te ontdekken kun je via liefdestalen.nl de liefdestalentest doen. Heb je de liefdestalentest nog niet gedaan, vul deze dan in (kost je ongeveer 3 minuten).

Heb je de liefdestalentest al gedaan pak dan het rapport er even bij.

Op welke liefdestaal scoor jij het hoogst? En je partner?

Ik :

Partner:

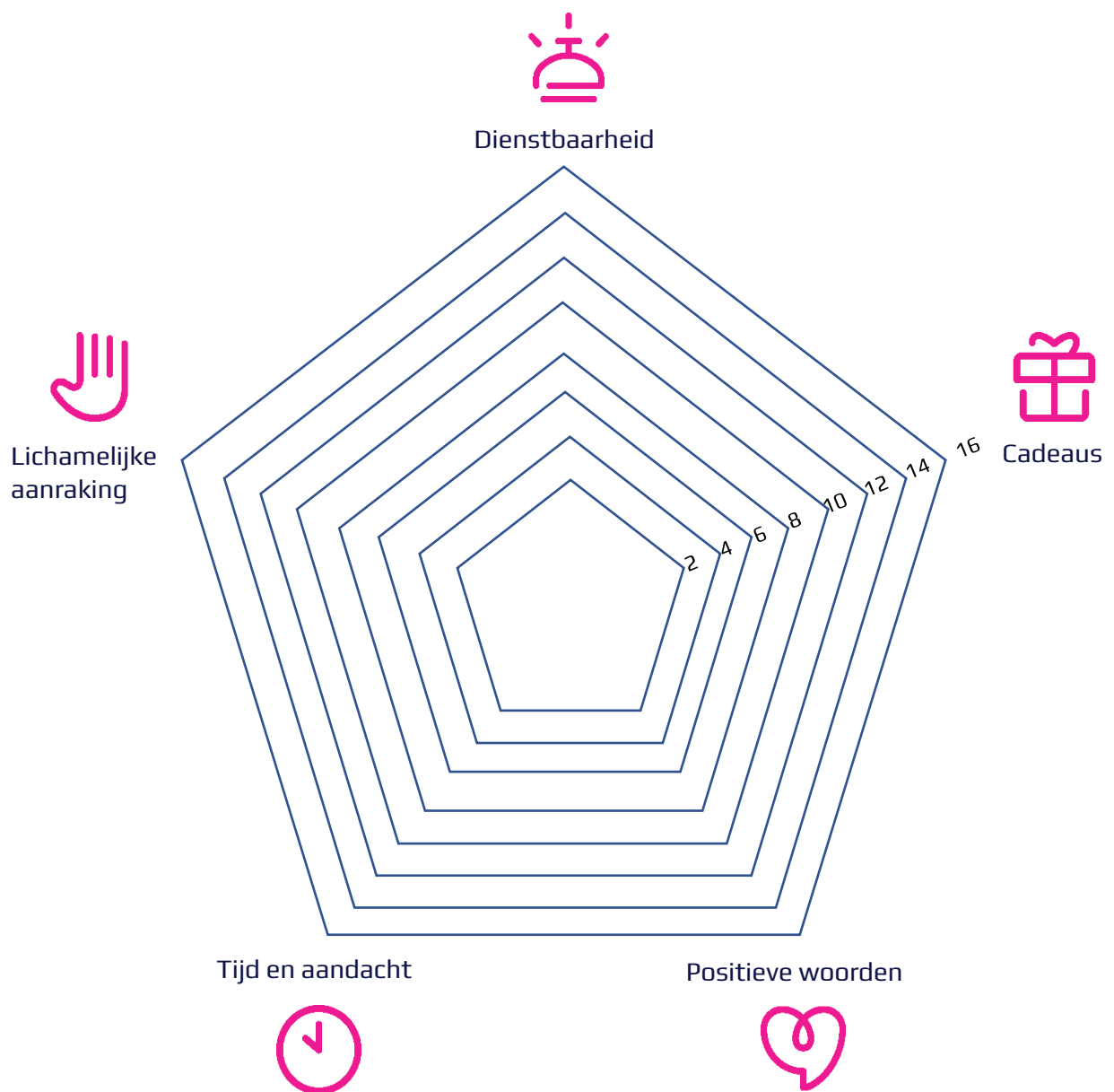
Bespreken

1: Wat vind je van jouw uitslag? Is het herkenbaar?

2: En wat vind je van de uitslag van je partner? Had jij van te voren gedacht dat hij/zij deze liefdestaal zou hebben?

De uitdagingen

Neem de scores uit jullie beide rapporten over en teken een lijn tussen de punten.



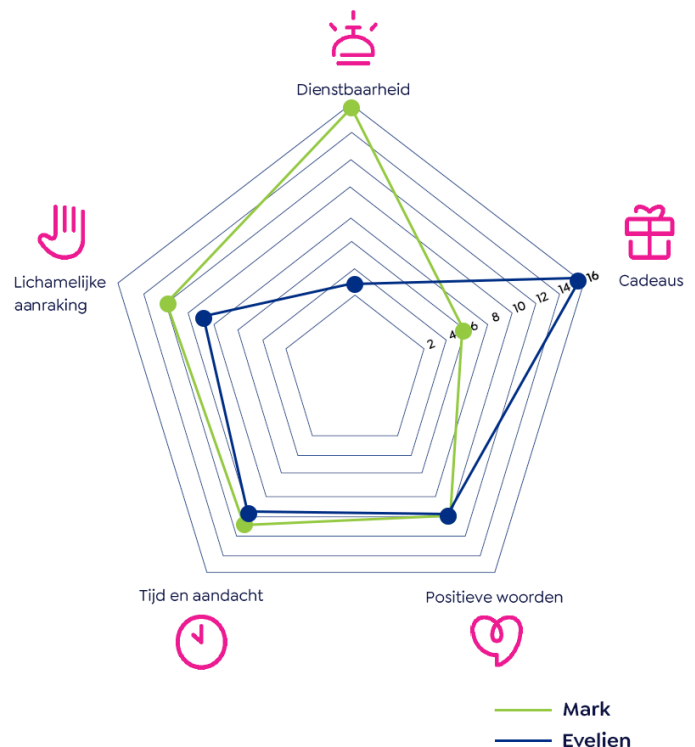
Kom je er niet uit? Kijk even naar het voorbeeld van Mark en Evelien (fictief stel) op de volgende bladzijde.

Voorbeeld Mark en Evelien

Hiernaast zie je de grafiek van Mark en Evelien.

Mark heeft niks met cadeaus. Hij zal dus tegen zijn natuur rekening moeten houden met Evelien en regelmatig zichzelf eraan moeten herinneren dat Evelien een cadeautje nodig heeft om zich geliefd te voelen.

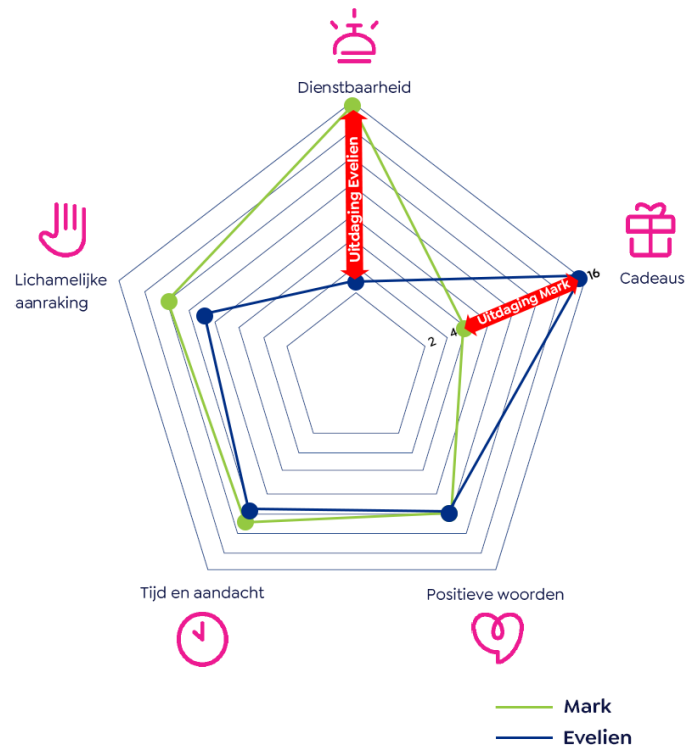
Evelien scoort laag op de liefdestaal 'Dienen' terwijl dit Mark zijn liefdestaal is. Door dat Evelien het huis netjes schoon heeft als hij thuiskomt van zijn werk wordt Mark zijn liefdestank gevuld.



De uitdaging in jullie relatie ligt in de liefdestaal die het meest uit elkaar ligt.

Voor Mark is dat Cadeaus

Voor Evelien is dat Dienstbaarheid



Bespreken

Kijk eens goed naar jullie grafiek.

1: Waar ligt jouw uitdaging en waar ligt de uitdaging voor je partner?

Mijn uitdaging

Het spreken van liefdestaal:

Mijn partners uitdaging

Het spreken van liefdestaal:

De volgende opdracht is het praktisch maken van het spreken van de liefdestaal naar je partner.

Zoek op basis van de liefdestaal die jij (meer) wil gaan spreken naar je partner de juiste opdracht per liefdestaal.

Doe deze opdracht los van je partner.

Positieve woorden



Een manier om liefde te uiten is het gebruik van positieve woorden.

Positieve woorden zijn verbale complimenten, bemoedigingen, vriendelijke en dienende woorden. Door het uitspreken van positieve woorden, geef je een blijk van waardering. Dit hoeft niet moeilijk te zijn, iedereen kan het!

Als je partner de liefdestaal 'Positieve woorden' heeft dan is deze opdracht voor jou.

Noteer vijf zaken die jij in je vriend, vriendin, man of vrouw waardeert. Wees hierin specifiek. Het kan bijvoorbeeld een bedankje zijn voor iets wat je partner altijd doet of je schrijft wat je in hem of haar zo waardeert.

Bijvoorbeeld:

- Bedankt dat je gasten in ons huis altijd zo gastvrij ontvangt
- Die jurk staat je goed!
- Het eten is heerlijk. Je kunt echt goed koken!
- Dankjewel dat je vandaag de kinderen van school hebt gehaald.
- Ik vind het fijn dat je de was hebt opgeruimd
- Bedankt dat je onze financiën zo goed overziet

Maak hieronder een lijstje. Doe deze opdracht los van je partner.

1. _____
-
2. _____
-
3. _____
-
4. _____
-
5. _____
-

Klaar? Geef je partner de positieve woorden die je hebt opgeschreven en ga de komende periode je partner meer waardering geven door positieve woorden te spreken.



Tijd en aandacht

Samen zijn. Tijd en aandacht voor elkaar hebben. Voor mensen met deze liefdestaal is dat waar hun hart sneller van gaat kloppen. In de praktijk blijkt het echter moeilijk om tijd voor elkaar vrij te maken. Hoe doe je dat? Door elkaar onverdeelde aandacht te geven.

Als je partner de liefdestaal 'Tijd en aandacht' heeft dan is deze opdracht voor jou.

Als je samen een activiteit doet, gaat het niet om de activiteit zelf maar om het samen zijn. De tijd en aandacht die je aan elkaar besteedt staat voorop.

Bijvoorbeeld:

- Lunchen
- Een hotel boeken bij het strand en heerlijk uitwaaien
- De vakantie plannen
- Een uitgebreide wandeling maken
- Plan een nieuwe DateNight

Maak hieronder een lijstje met 5 activiteiten die je samen de komende tijd kunt gaan doen.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Bespreek vervolgens dit lijstje met je partner en laat het hem/haar nog verder aanvullen.

Plan de data in je agenda en geef je partner tijd en aandacht.

Cadeaus



Cadeaus geven is leuk, maar cadeaus krijgen is misschien nog wel leuker! Veel mensen houden van cadeautjes krijgen, maar sommige mensen zijn er extra gevoelig voor. Deze mensen hebben de liefdestaal 'Cadeaus'.

Als je partner de liefdestaal 'Cadeaus' heeft dan is deze opdracht voor jou.

Ga eens rustig zitten en denk aan cadeautjes die jij je partner kan geven.

Bijvoorbeeld:

- Een grote bos bloemen
- Een liefdevol briefje op de koelkastdeur die je partner 's ochtends ontdekt
- Een romantisch berichtje via Whatsapp
- Een glinstert sieraad
- Een zelfgemaakt gedicht of liedje

Maak hieronder een lijstje.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Klaar? Dit lijstje hoeft je nu niet te bespreken met je partner.

Zet een herinnering in je agenda van de momenten dat je bovenstaande cadeautjes gaat geven en kom in actie!

Vergeet niet een persoonlijk tintje aan je cadeautje mee te geven!

Dienstbaarheid



Doe iets voor de ander! Voor iemand met de liefdestaal 'dienstbaarheid' is het meehelpen met praktische dingen ontzettend waardevol.

Als je partner de liefdestaal 'Dienstbaarheid' heeft dan is deze opdracht voor jou.

Noteer vijf zaken die jij in je voor je man of vrouw kan doen. Wees hierin specifiek. Dit kunnen bijvoorbeeld klusjes in huis zijn die al langere tijd blijven liggen.

Bijvoorbeeld:

- Zorgen dat wanneer je partner thuis komt de vaat in de vaatwasser zit
- De auto schoon maken
- De ramen lappen
- De taak op je nemen dat je de vuilnisbakken aan de weg zet

Maak hieronder een lijstje.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Besprek vervolgens dit lijstje met je partner en laat het hem/haar nog verder aanvullen. Van welke taken wordt je partner echt blij als jij die zou doen?

Lichamelijke aanraking



Een knuffel, zoen of omhelzing zijn krachtige manieren om waardering te uiten en iemand met de liefdestaal 'lichamelijke aanraking' blij te maken.

Als je partner de liefdestaal 'Lichamelijk aanraking' heeft dan is deze opdracht voor jou.

Noteer vijf aanrakingen. Wees hierin specifiek door ook bijvoorbeeld het moment te noemen. Bijvoorbeeld als je partner thuis komt na een lange werkdag je elkaar even innig omhelst.

Andere voorbeelden:

- Een knipoog van waardering als je in gezelschap bent
- Dicht tegen elkaar zitten op de bank
- Elkaars hand vasthouden tijdens het wandelen
- Een rug massage
- Zoenen

Maak hieronder een lijstje.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Bespreek vervolgens dit lijstje met je partner en laat het hem/haar nog verder aanvullen. Van welke aanraking wordt je partner echt blij en op welke momenten is dat?

Misschien vind jij bepaald contact fijn, maar vindt je partner dit juist vervelend of irritant. Maak dit bespreekbaar.

Als laatste

Wat gaaf dat je tijd hebt vrijgemaakt om samen met de liefdestalen aan de slag te gaan.

We hopen dat we jullie met deze DateNight nieuwe inzichten hebben gegeven en nieuwe tools om een sterke relatie te bouwen.

Een relatie kan best ingewikkeld zijn. Soms lukt het samen even niet meer en heb je hulp nodig. Een relatiecoach kan je helpen.

Met LifeSync kunnen we je hierbij helpen.

Neem contact met ons op voor meer informatie.



Wijnand van den Bosch
(Relatie) Coach
LifeSync.nl