



WERKBOEK
**VERBETER
JE RELATIES**

EEN TRAINING IN LIEFDE

WERKBLAD 1

HOORT BIJ MASTERCLASS 4 EN 5

Deze twaalf tools helpen je om liefdevoller te worden in een bepaald contact of relatie. De volgorde aanhouden kan helpen, maar is niet noodzakelijk. Je hoeft niet alle twaalf de tools te gebruiken. Als je er een paar uitkiest, kan dat al veel schelen.

Zo kan ik liefdevoller met de ander omgaan

1. NEEM JE ZORGEN SERIEUS

Wat loopt er gevaar door de manier waarop een ander zich opstelt? In het contact met die ander wil ik dit beschermen...

.....
.....

2. BEKIJK HET DOOR EEN CAMERA

Beschrijf, neutraal en zonder emoties, alsof het over een ander gaat, hoe het contact er uitziet.

.....
.....
.....

3. BESLUIT DAT JE MEER WILT LIEFHEBBEN

Ik kies ervoor om [vul naam in] te verwelkomen in mijn leven en me in te zetten voor wat belangrijk is voor diegene.

- Ja
- Nee

4. BEDANK JE OMGEVING

Deze tien dingen heb ik vandaag opgemerkt in mijn omgeving. Ze hebben mij het volgende gegeven...

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

5. RUIM JE OMGEVING OP

Dit schrap ik voortaan uit mijn agenda en doe ik niet meer...

.....
.....
.....
.....

6. VERBIND JE MET JE OMGEVING

Zo ervaar ik meer contact met de mensen, dieren of dingen om mij heen en voel ik me minder buitengesloten...

.....
.....
.....

7. ZOEK DE GESCHIEDENIS VAN DE ANDER

Dit maakte diegene als kind mee...

.....
.....
.....

8. ZOEK DE WONDEN VAN DE ANDER

Hier is diegene bang voor...

.....
.....
.....

9. ZOEK HET GOEDE VAN DE ANDER

Diegene draagt het volgende bij aan wat ik ook belangrijk vind...

.....
.....
.....

10. ZOEK JE EIGEN KRACHT

Dit zijn ervaringen die ik eerder heb opgedaan toen ik uit diepe dalen ben geklommen...

.....
.....
.....

11. ZOEK JE EIGEN MISSERS

Dit had ik zelf beter kunnen doen in ons contact...

.....
.....
.....

12. ZOEK JULLIE VERWANTSCHAP

Hierin lijken wij op elkaar...

.....
.....
.....

En dan, doe het beste wat je kunt bedenken. Zo nieuwsgierig mogelijk naar wat er werkelijk aan de hand is, besluit ik nu om deze actie te ondernemen:

.....
.....
.....
.....
.....

WERKBLAD 2

HOORT BIJ MASTERCLASS 6

Deze twaalf tools helpen je om jezelf meer lief te hebben. De volgorde aanhouden kan helpen, maar is niet noodzakelijk. Je hoeft niet alle twaalf de tools te gebruiken. Als je er een paar uitkiest, kan dat al veel schelen.

Zo kan ik liefdevoller omgaan met mezelf

1. NEEM JE ZORGEN SERIEUS

Ik vrees (soms) dat ik het volgende kapotmaak of beschadig in een of ander contact....

.....
.....
.....

2. BEKIJK HET DOOR EEN CAMERA

Neutraal en zonder emoties omschreven, alsof het over een ander gaat, ben ik dit..

.....
.....
.....

3. BESLUIT DAT JE MEER WILT LIEFHEBBEN

Ik kies ervoor om wat belangrijk voor mijzelf is te verwelkomen en me daarvoor in te zetten.

- Ja
- Nee

4. BEDANK JE OMGEVING

Deze tien dingen heb ik vandaag opgemerkt in mijn omgeving. Ze hebben mij het volgende gegeven...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

5. RUIM JE OMGEVING OP

Dit schrap ik voortaan uit mijn agenda en doe ik niet meer...

.....
.....

6. VERBIND JE MET JE OMGEVING

Zo ervaar ik meer contact met de mensen, dieren en dingen om mij heen en voel ik me minder buitengesloten...

.....
.....

7. ZOEK JE EIGEN GESCHIEDENIS

Dit was het belangrijkste dat ik als kind meemaakte...

.....
.....
.....
.....

8. ZOEK JE EIGEN WONDEN

Hier ben ik bang voor...

.....
.....

9. ZOEK HET GOEDE VAN JEZELF

Dit draag ik bij aan mijn omgeving...

.....
.....
.....
.....

10. ZOEK JE EIGEN KRACHT

Dit zijn ervaringen die ik eerder heb opgedaan toen ik uit diepe dalen ben geklommen...

.....
.....

11. ZOEK JE EIGEN FOUTEN

Dit had ik beter kunnen doen...

.....
.....

12. ZOEK JE VERWANTSCHAP MET JEZELF

Op deze eigenschap van mijzelf ben ik trots...

.....
.....

Doe het beste wat je kunt bedenken. Zo nieuwsgierig mogelijk naar wat er werkelijk aan de hand is, besluit ik nu om deze actie te ondernemen...

.....
.....
.....
.....

WERKBLAD 3

HOORT BIJ MASTERCLASS 7

Deze twaalf tools helpen je om een bepaalde beschadiging te vergeven. De volgorde aanhouden kan helpen, maar is niet noodzakelijk. Je hoeft niet alle twaalf de tools te gebruiken. Als je er een paar uitkiest, kan dat al veel schelen.

Zo kan ik vergeven

1. NEEM JE ZORGEN SERIEUS

In het contact met die ander ben ik bang voor...

.....
.....
.....

2. BEKIJK HET DOOR EEN CAMERA

Beschrijf, neutraal en zonder emoties, alsof het over een ander gaat, wat er is misgegaan tussen ons...

.....
.....
.....
.....
.....

3. BESLUIT DAT JE WILT VERGEVEN

Ik kies ervoor om mijn woede over te overstijgen.

- Ja
 Nee

4. BEDANK JE OMGEVING

Deze tien dingen heb ik vandaag opgemerkt in mijn omgeving. Ze hebben mij het volgende gegeven...

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

5. RUIM JE OMGEVING OP

Dit schrap ik voortaan uit mijn agenda en doe ik niet meer...

.....
.....

6. VERBIND JE MET JE OMGEVING

Zo ervaar ik meer contact met de mensen, dieren en dingen om mij heen en voel ik me minder buitengesloten...

.....
.....
.....

7. ZOEK DE GESCHIEDENIS VAN DE ANDER

Dit maakte diegene als kind mee...

.....
.....
.....
.....
.....

8. ZOEK DE WONDEN VAN DE ANDER

Hier is diegene bang voor...

.....
.....
.....

9. ZOEK HET GOEDE VAN DE ANDER

Dit draagt diegene bij...

.....
.....
.....

10. ZOEK JE EIGEN KRACHT

Dit zijn ervaringen die ik eerder heb opgedaan toen ik uit diepe dalen ben geklommen...

.....
.....
.....

11. ZOEK JE EIGEN FOUTEN

Dit had ik zelf beter kunnen doen in ons contact...

.....
.....
.....

12. ZOEK JULLIE VERWANTSCHAP

Hierin lijken wij op elkaar...

.....
.....
.....

Doe het beste wat je kunt bedenken. Zo nieuwsgierig mogelijk naar wat er werkelijk aan de hand is, besluit ik nu om deze actie te ondernemen...

.....
.....
.....
.....

WERKBLAD 4

HOORT BIJ MASTERCLASS 9

Dit kan jou helpen om gewoontes af te leren die het je lastiger maken om lief te hebben en aan gewoontes te wennen die je helpen om lief te hebben. Houd het klein en eenvoudig voor jezelf.

Deze liefdevolle gewoontes wil ik aanleren

1. Deze gewoonte van mij **vermindert stress en schept ruimte** en wil ik aanleren...

.....

Zo wordt het eenvoudiger voor mij om deze gewoonte vol te houden...

.....

.....

2. Deze gewoonte, die me **helpt andere gesprekken te voeren**, wil ik aanleren...

.....

Zo wordt het eenvoudiger voor mij om deze gewoonte vol te houden...

.....

.....

3. Deze gewoonte van mij **helpt me om werkelijk contact te leggen**...

.....

Zo wordt het eenvoudiger voor mij om deze gewoonte vol te houden...

.....

.....

4. Deze gewoonte van mij **geeft aandacht bij het afscheid nemen en het weerzien**...

.....

Zo wordt het eenvoudiger voor mij om deze gewoonte vol te houden...

.....

.....

5. Deze gewoonte **kan een gezamenlijk ritueel worden**...

.....

Zo wordt het eenvoudiger voor me om deze gewoonte vol te houden...

.....

.....

.....