CONNECTED
HEARTS

7 vragen die jullie opnieuw dichter bij elkaar brengen

Een korte gids voor koppels die bewust tijd willen maken voor verbinding

Neem 20 tot 30 minuten. Leg jullie telefoons even weg.
Er zijn geen juiste of foute antwoorden.

Gert & Elise
Connected Hearts

Even tijd voor jullie twee

In een relatie praten we vaak veel, maar niet altijd over wat er werkelijk in ons leeft. Werk, kinderen, boodschappen, afspraken en praktische zaken nemen gemakkelijk de meeste ruimte in.

Deze zeven vragen nodigen jullie uit om even te vertragen en opnieuw nieuwsgierig te worden naar elkaar. Het doel is niet om alles op te lossen, maar om elkaar opnieuw te horen en beter te begrijpen.

> **Eenvoudige afspraak vooraf**
> De ene vertelt. De andere luistert. Probeer niet meteen advies te geven, jezelf te verdedigen of een oplossing te zoeken. Wissel daarna van rol.

1. Wanneer voel jij je de laatste tijd het meest verbonden met mij?

Denk niet alleen aan grote momenten. Het kan iets heel kleins zijn: samen koffie drinken, een aanraking, lachen, een gesprek of iets wat de ander deed.

> *Extra vraag: Wat zouden we daar wat vaker van kunnen doen?*

2. Wat waardeer je op dit moment het meest in mij?

We denken soms dat onze partner wel weet wat we waarderen. Toch doet het iets wanneer het ook uitgesproken wordt. Vertel niet alleen wat je waardeert, maar ook waarom het voor jou belangrijk is.

3. Is er iets waarin je je de laatste tijd minder gezien of gehoord voelt?

Deze vraag vraagt wat meer zachtheid. Probeer als luisterende partner niet meteen uit te leggen waarom iets zo gebeurd is. Luister eerst naar hoe de ander het heeft ervaren.

> *Een mogelijke reactie: “Ik begrijp beter waarom dat voor jou belangrijk is.” Dat betekent niet dat je het overal mee eens moet zijn.*

4. Waar heb jij op dit moment meer behoefte aan in onze relatie?

Dat kan bijvoorbeeld zijn: meer tijd samen, meer rust, meer gesprekken, meer plezier, meer affectie of aanraking, meer ruimte voor jezelf, meer samenwerking of meer intimiteit.

> *Probeer je behoefte te vertellen zonder er een verwijt van te maken. Bijvoorbeeld: “Ik zou graag wat meer tijd met jou alleen hebben” in plaats van “Jij hebt nooit tijd voor mij.”*

5. Wat doen wij als koppel eigenlijk heel goed?

Relaties gaan niet alleen over wat beter kan. Sta ook eens bewust stil bij wat jullie samen hebben opgebouwd en wat jullie als koppel sterk maakt.

> *Extra vraag: Wat willen we absoluut blijven beschermen?*

6. Als we één kleine verandering konden maken waardoor onze relatie fijner wordt, welke zou jij kiezen?

Maak het klein en concreet. Niet: “We moeten beter communiceren.” Maar bijvoorbeeld: “Ik zou graag één avond per week samen eten zonder televisie of telefoon.”

> *Een ander voorbeeld: “Ik zou graag hebben dat we elkaar bij thuiskomst eerst even begroeten voordat we aan de rest beginnen.”*

7. Waar kijk jij naar uit met ons?

Dit hoeft geen groot toekomstplan te zijn. Het kan gaan over een reis, een weekend samen, iets veranderen in huis, meer intimiteit, samen ouder worden, een nieuwe gewoonte, meer tijd voor elkaar of gewoon opnieuw wat meer plezier maken.

Eindig met: “Wat kunnen we nu al doen om daar een klein beetje meer naartoe te bewegen?”

Eén kleine stap

Jullie hoeven na deze zeven vragen geen grote conclusies te trekken. Kies samen gewoon één klein ding dat jullie de komende week willen doen.

Deze week willen wij samen:

_____

Wanneer doen we dit? _____

Tot slot

Een goede relatie ontstaat niet doordat alles altijd vanzelf gaat. Verbinding vraagt af en toe bewust tijd, aandacht en nieuwsgierigheid naar elkaar.

Dat is ook waar we bij Connected Hearts mee werken: koppels helpen opnieuw bewust contact te maken, beter naar elkaar te luisteren en samen te onderzoeken wat voor hen belangrijk is.

Gert & Elise
Connected Hearts

www.connectedhearts.be