

TIEN BELANGRIJKE TIPS OM EEN GOEDE RELATIE MET JE PARTNER TE KRIJGEN EN/OF TE HOUDEN

(1) Focus op eigen aandeel

Vraag jezelf af wat jij kan doen om de relatie leuker te maken in plaats van wat je partner moet verbeteren.

(2) Ken elkaars love maps

Waar maken jullie elkaar blij mee? Onderneem wekelijks actie om de ander te verrassen met iets kleins (een berichtje, cadeautje of ander leuk gebaar).

(3) Ga uit van een positieve intentie

Welke behoefte probeert je partner te vervullen? Onder het verwijt: "zit je nu alweer op je telefoon?" schuilt misschien de behoefte: "ik wil graag aandacht van jou."

(4) Geef elkaar waardering

Beide partners doen hun best, ook al is het resultaat niet altijd goed genoeg voor de ander. Beloon elkaar voor de inzet en niet voor het resultaat.

(5) Manage je verwachtingen

Hoe lager jouw verwachtingen zijn, hoe minder teleurstellingen je voelt.

(6) Praat met elkaar in plaats van tegen of over elkaar

Luister met oprechte interesse en vraag door.

(7) Geen waarom-vragen

Deze geven de ander het gevoel zich te moeten verantwoorden.

(8) Gelijk of geluk?

Laat je niet verleiden tot gespreksnarcisme, waarbij een machtsstrijd ontstaat over wie gelijk heeft.

(9) Lachen is verbinding

Wanneer hebben jullie voor het laatst samen gelachen? Hoe ga jij ervoor zorgen dat het antwoord altijd "vandaag" is? ;-)

(10) Voorkom huidhonger

Ieder mens heeft behoefte aan lichamelijk contact. Raak elkaar even aan tijdens het passeren of geef je partner regelmatig een warme knuffel.