

Samen op Reis
RELATIE~VAKANTIE
BOEK



Stap voor stap, met een mix van speelse
oefeningen, gesprekken en reflecties
naar rust, ontspanning & verdieping in jullie
relatie!

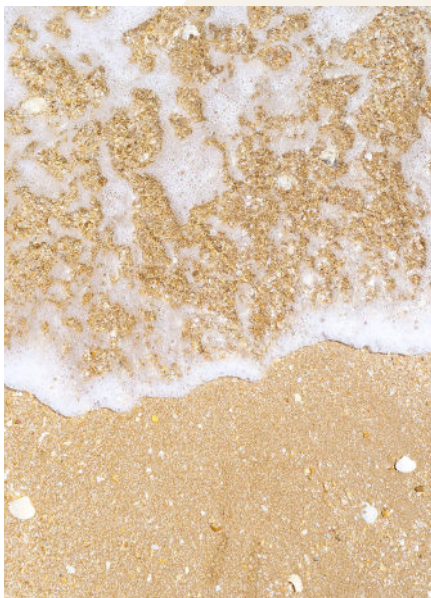
WWW.PRAKTIJKVOORPOSITIEVEPSYCHOLOGIE.NL

Welkom!

Welkom bij jullie Relatie Vakantieboek!

Dit e-book is ontworpen om jullie vakantie niet alleen leuk en ontspannend te maken, maar ook om jullie relatie te versterken. Binnen drie thema's, zijn er steeds 3 oefeningen of opdrachten die jullie kunnen doen samen.

Gebruik het e-book zoals je wilt, doe een losse oefening, doe elke dag een hoofdstuk; net wat jullie past, en wat jullie leuk vinden!



Drie thema's

Jullie Rode Draad

Intimiteit & Verbinding

Toekomst & Dromen

*Geniet van de komende tijd samen &
ontdek nieuwe kanten van elkaar!*



Jullie rode draad... INCHECKEN

1. Doel: (Weer)op elkaar intunen door elkaar mee te nemen in je gedachtengangen rondom thema's in je leven
2. Maak een wandeling en neem om beurten de leiding om een verhaallijn te vertellen over een van de thema's in je dagelijks leven
3. Leg de nadruk op het vertellen en luisteren, stel vragen en vraag door. Laat het uitwisselen gerust fragmentarisch zijn; vertel steeds, bij jouw beurt, wat het meest voorop staat in je denken.

“

Let op! er hoeft niets te worden opgelost. Het doel is uitwisseling, dus laat de neiging van het denken om problemen te willen oplossen, rustig los:)



Jullie rode draad... Relatie-waardenkaart

1. Doel: Ontdekken wat jullie belangrijk vinden in de relatie.
2. Teken samen een schatkaart waarop jullie de belangrijkste waarden van jullie relatie plaatsen (zoals vertrouwen, humor, avonturen samen). Gebruik symbolen en kleuren om deze waarden te vertegenwoordigen.
3. Je kunt ook voor een word-cloud kiezen; maak een wolk van woorden die jullie waarden vertegenwoordigen.



- Werk eventueel met twee kanten, een voor elk; en kijk welke waarden overlap hebben met elkaar. In het midden van jullie kaart zijn deze gezamenlijke waarden te vinden.



Jullie rode draad... Een waardevolle activiteit

1. Doel: Lachen en plezier maken samen & iets doen wat jullie graag doen en wat belangrijk voor jullie is.
2. Kies een activiteit die volgt uit jullie waardenkaart; gekoppeld aan een van jullie gezamenlijke waarden.
Bijvoorbeeld; plan een sportactiviteit samen, loop een klompenpad, maak samen een nieuw recept, bezoek een tentoonstelling, ga ergens samen lunchen, naar de film.
3. Maak het zo concreet mogelijk en kies iets wat deze week of in ieder geval deze vakantie gepland en uitgevoerd kan worden.

“

Verras elkaar:

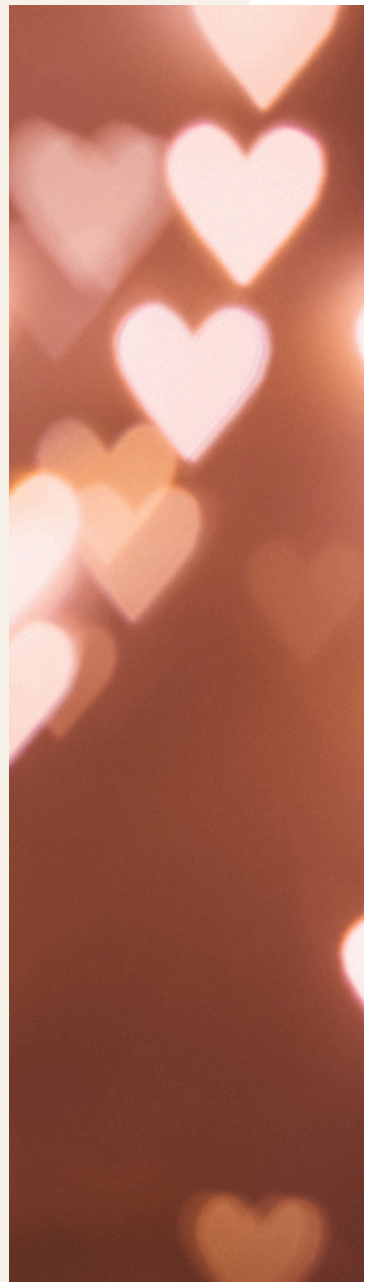
Plan tijd samen in, maar laat de invulling nog een verrassing voor elkaar!

Verbinding & Intimiteit...

Complimentenpot

1. Doel: Elkaar waarderen en een positieve sfeer creëren.
2. Vul een pot met briefjes waarop jullie elk complimenten voor elkaar schrijven. Elke ochtend trekken jullie er een uit en lezen het voor.
3. Blijf de pot gedurende de vakantie aanvullen, voeg steeds als het je opvalt, of als je eraan denkt een compliment of woord van dank toe aan de pot.

Hang de briefjes ergens op een plek waar ze voor jullie beiden af en toe zichtbaar zijn.



Verbinding & Intimiteit...

Diepte–dialoog

1. Voorbereiding
 1. Zoek een rustige plek waar jullie niet gestoord zullen worden.
 2. Neem elk een comfortabel zitplekje, tegenover elkaar.
 3. Zorg voor een timer en een notitieboekje (optioneel).
2. Maak een lijst van vragen die gericht zijn op het verkennen van gevoelens, verlangens, herinneringen en dromen. Hier zijn enkele voorbeelden:
 1. Wat waardeer je het meest aan onze relatie?
 2. Wat is een van je favoriete herinneringen die we samen hebben gedeeld?
 3. Hoe ervaar je onze intimiteit en seksualiteit?
 4. Wanneer voel je je het meest geliefd door mij?
 5. Wat is een van je diepste angsten en hoe kan ik je daarin steunen?
3. Het Gesprek
 1. Begin: Besluit wie de eerste vraag stelt.
 2. Vraag en Antwoord: Neem de tijd om echt na te denken over je antwoord en deel het eerlijk.
 3. Reflectie: Nadat een vraag is beantwoord, neem even de tijd om samen over het antwoord te praten.
 4. Wissel van rol en laat de andere partner een vraag stellen.

Verbinding & Intimiteit...

Spiegelen

1. Deze oefening is ontworpen om de intieme en fysieke verbinding tussen stellen te versterken door middel van spiegeling en synchrone bewegingen. Doel is om bewust contact te maken, elkaars lichaamstaal te lezen, en in het moment te zijn met elkaar.
2.
 - Zoek een rustige, comfortabele plek waar jullie niet gestoord zullen worden.
 - Zet eventueel rustgevende muziek op de achtergrond om een ontspannen sfeer te creëren.
 - Ga tegenover elkaar zitten op de grond in een comfortabele positie. Zorg dat jullie elkaar goed kunnen zien en aanraken.
 - Begin met een paar diepe ademhalingen om tot rust te komen en je te concentreren op het moment.
3.
 - Aanraking: Begin met zachte aanrakingen, zoals het vasthouden van elkaars handen, het strelen van elkaars armen of het aanraken van elkaars gezicht.
 - Synchronisatie: Probeer de aanrakingen te synchroniseren met je ademhaling. Bijvoorbeeld, als je inademt, raak je elkaar aan, en als je uitademt, laat je de aanraking los.
 - Exploratie: Verken langzaam andere delen van elkaars lichaam, zoals schouders, rug, en benen, altijd met wederzijds respect en toestemming.

“Wees creatief, gebruik fotos, plaatjes uit tijdschriften, quotes, kleuren; maak samen jullie creatieve moodboard:)”

Toekomst & Dromen... Moodboard

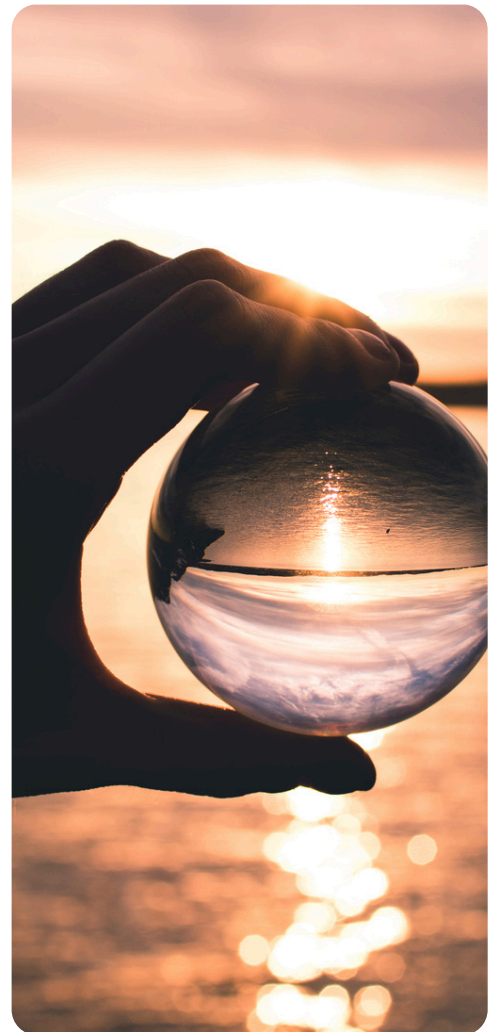
1. Doel: Gezamenlijke toekomstplannen en dromen bespreken.
2. Instructies:
Neem een groot vel papier en teken of schrijf jullie gezamenlijke toekomstdromen. Dit kan van alles zijn: waarden, concrete plannen, wensen of verlangens.



Vul de bucketlist in de vakantie steeds weer aan,
met kleine en grotere ideeën en plannen voor
jullie samen.

Toekomst & Dromen... Bucketlist

1. Doel: Samen plezier plannen en doelen stellen.
2. Instructies: Maak een gezamenlijke bucketlist van dingen die jullie ooit samen willen doen. Denk aan avontuurlijke activiteiten, plaatsen die jullie willen bezoeken, of vaardigheden die jullie willen leren. Probeer één ding van de lijst te doen tijdens jullie vakantie.



“Uit je liefde en waardering voor elkaar op een betekenisvolle manier, wat de emotionele band en intimiteit versterkt.

Toekomst & Dromen...

Liefdesbrief

1. Schrijf een brief aan je liefdespartner. Neem je tijd om zo eerlijk mogelijk je liefde te omschrijven, waar je dankbaar voor bent, waar je het meest van geniet samen. Gebruik metaforen om je gevoelens te omschrijven.
2. Neem de tijd voor een moment samen: open een flesje wijn, zet jullie favoriete muziek op. Lees de brief aan elkaar voor.
3. Bespreek hoe het voelde om de brief te schrijven en te horen, wat jullie geraakt heeft, en wat jullie geleerd hebben over elkaars gevoelens en waardering.



Samen onderweg...

Dank jullie wel voor het meedoen aan deze Relatie Vakantieboek activiteiten! Hopelijk hebben jullie genoten van deze tijd samen en voelen jullie je dichter bij elkaar. Blijf lachen, praten en genieten van elkaar, zowel tijdens deze vakantie als in jullie dagelijkse leven.

Veel plezier en een fijne 'reis' samen verder!



*Ik hoor graag jullie ervaringen.
Mocht je verder in gesprek willen,
welkom!*

*Warme groet,
Bregje Taalman*

WWW.PRAKTIJKVOORPOSITIEVEPSYCHOLOGIE.NL
