



## Oefening Intenties en Verlangens

Hoe meer je durft te dromen, hoe meer je verlangt voor jullie relatie en van het traject, hoe waardevoller het wordt. Beschrijf dan ook je stoutste dromen en grootste verwachtingen in de oefening Intenties en Verlangens. Als je het traject volgt met de sessies dan zitten deze vragen ook in de begeleidingsovereenkomst.

### Intenties en Verlangens

Met de oefening Intenties en Verlangens maak je een start van jullie reis. Je maakt duidelijk voor jezelf waar je aan wilt werken en waar je naartoe wilt. Hoe kun je op reis gaan als je niet weet waarheen.

### Doel van de oefening

Het doel van de oefening is om helder te hebben voor jezelf waar je aan wilt werken en om samen helder te hebben waar jullie naar streven. Want alleen als je weet wat je wel en niet wilt, kun je zien of je op de goede weg bent of niet. Alleen als je weet waarin je wilt groeien kun je daar gericht aan werken.



### Achtergronden van de oefening

Er zijn een paar aspecten heel belangrijk en die vergeten we nog weleens. Iets niet willen helpt je niet verder. Stel, je wilt niet meer boos worden en zegt tegen jezelf: 'Niet boos worden'. Dan ben je eigenlijk nog steeds bezig met boosheid, dan is je aandacht nog steeds bij boosheid.

Als je aangeeft wat je wél wilt, bijvoorbeeld 'Ik wil rustig en vriendelijk zijn' dán heb je een beeld van de richting die je op wilt. En kun je gericht gaan kijken en gaan oefenen hoe je dat voor elkaar kunt krijgen.

Vaak zijn we geneigd om voor de ander te bedenken wat hij of zij moet veranderen, waardoor de relatie beter zal gaan. Je partner vindt dat niet prettig om te horen en gaat zich verdedigen. Dan voel je je wellicht niet gehoord, ga je nog beter duidelijk maken wat je bedoelt, wat nog meer verdediging oproept waardoor een vicieuze cirkel ontstaat. Dus formuleer je eigen leerdoelen.

Overvloed. Hoe meer je durft te verlangen voor je relatie en van het traject, hoe waardevoller het wordt en hoe meer van je dromen uit kunnen komen. Door bescheiden te zijn, bouw je zelf al beperkingen in. Dus gooi je bescheidenheid, als die er is, overboord en deel je dromen en verlangens met elkaar.

Samenvattend:

- Schrijf en zeg wat je wél wilt.
- Schrijf en praat vanuit jezelf, in de ik-vorm.
- Schrijf zoveel mogelijk intenties en verlangens op.

## De oefening doen

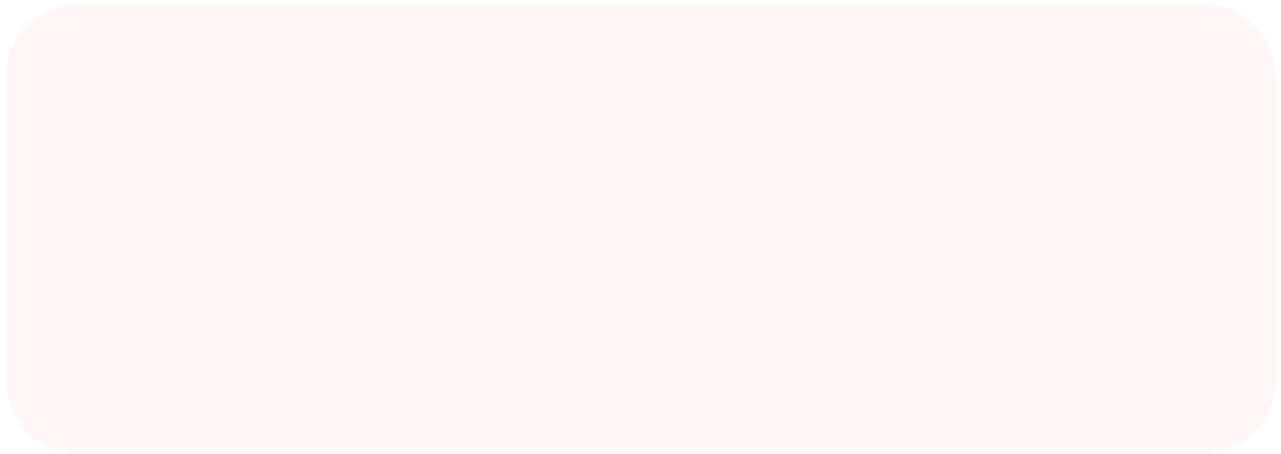
De oefening Intenties en Verlangens bestaat uit de volgende stappen:

- ✓ Schrijf voor jezelf je intenties op. Waar wil jij je in ontwikkelen en waar wil je in groeien?
- ✓ Schrijf voor jezelf je verlangens op. Hoe wil jij dat jullie relatie is?
- ✓ Deel wat je hebt opgeschreven met elkaar. Stel elkaar vragen om meer inzicht te krijgen in wat je allebei wilt leren en wat je verlangens zijn.
- ✓ Sta ook stil bij jullie valkuilen. Wat betekenen die en hoe kun je daarmee omgaan?
- ✓ Heb je een tip voor de elkaar? Vraag dan eerst of je die mag geven en geef deze echt als een suggestie. Je gaat alleen zelf over je eigen leerproces.

## Reflecteren op je ervaring

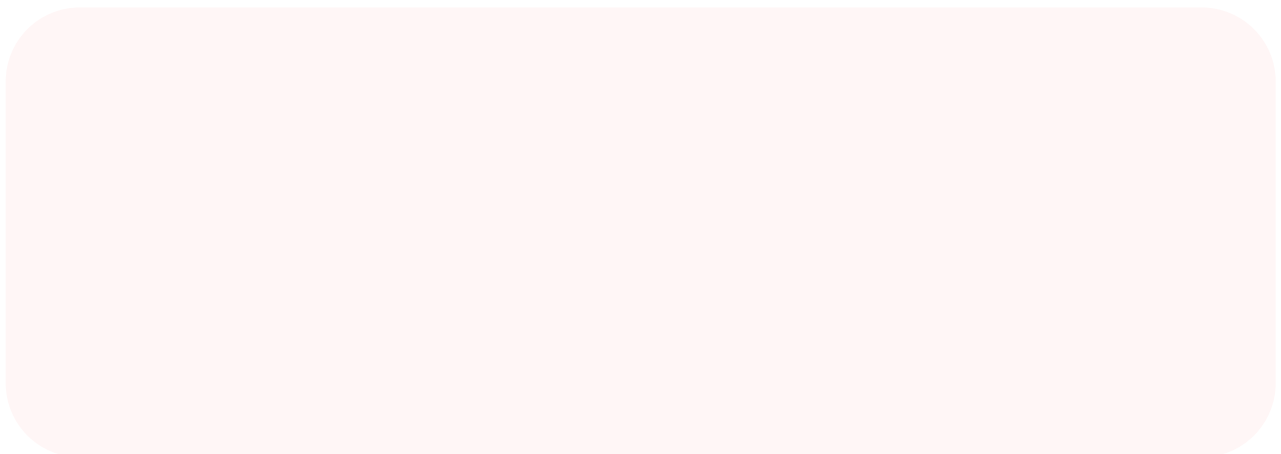
Sta stil bij wat de oefening voor je betekent heeft en wissel dat uit met elkaar.

**Waarin wil je je ontwikkelen? Waar in wil je groeien?**



**Wat zijn je verlangens voor jullie relatie? Hoe wil je dat jullie relatie is?**

(Ook op het gebied van intimiteit en seksualiteit)



**Wat zijn jullie valkuilen als het gaat om groei en contact maken met elkaar?**

