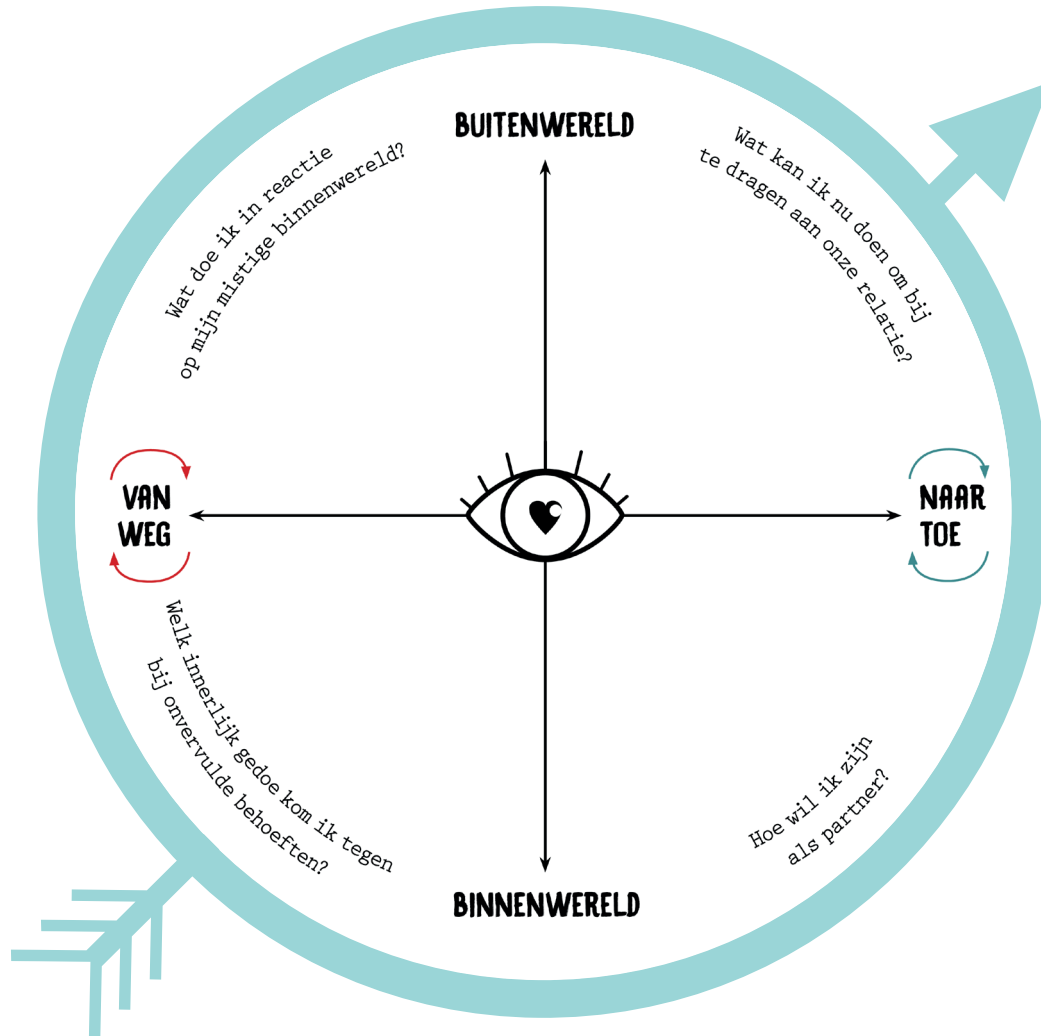


LIEFDESMATRIX

Je liefdesreis blijft er één waarin je door alle kwadranten van deze matrix heen zal blijven bewegen. Om zicht op jezelf te houden en zoveel mogelijk rechts te blijven kun je onderstaande lege matrix gebruiken om zelf in te vullen.




Wat kan ik doen om weer naar rechts te bewegen?

- Opmerken met mijn (liefdevolle) oog
- Terug naar de basis
- Een time-out nemen
- Een liefdevolle aanraking
- Uit de mist van mijn gedachten stappen
- Van perspectief wisselen
- Ruimte maken voor gevoelens
- Wensen uitspreken i.p.v. verwijten

Wat kan ik doen om positief in de relatie te blijven investeren?

- Stilstaan hoe ik wil zijn als partner
- Duidelijk spreken
- Goed luisteren
- Een geschenk van aandacht geven
- Mijn waardering laten blijken
- Positieve activiteiten ondernemen
- Liefdesritueel bewust inzetten

ACT  in Liefde

WWW.ACTINLIEFDE.NL