

ONTKNELLEN

laat liefde stromen



Hans van der Vlis
06-12 91 71 71

Bergschild 14
7411 EM DEVENTER

www.ontknellen.nl
hans@ontknellen.nl

KVK
30187523

BTW
NL 0021 54 781 B45

ASN BANK
NL 53 ASNB 8821 1013 47

LIEFDES♥LES | LIEF & LEED

Groepsles voor liefdesrelaties van 2 tot 10 jaar

Vanuit mijn ervaring als relatietherapeut **begint** een relatie na 2 tot 2,5 jaar. In deze periode heb je diverse kanten van jouw geliefde ervaren (ook de ongemakkelijke). Dit is hét moment waarop je **ja** kunt zeggen tegen **de relatie als geheel**. Juist in deze periode stranden er logischerwijs ook veel relaties: de eerste (grote) problemen ontstaan en daardoor ziet het totaalpakket er soms minder veelbelovend uit dan je dacht of hoopte ...

*Stelling: zolang álles altijd leuk is in een relatie,
is het nog geen volledige relatie...*

Proefrelatie

Deze eerste periode (2 tot 2,5 jaar) zie ik als een **proefrelatie**. De vergissing die vaak wordt gemaakt in de begintijd, is dat er vooral wordt genoten van de prille liefde. Dat is zeker belangrijk om te doen; tegelijkertijd raad ik aan om deze periode te gebruiken om niet alleen van het zoet te **proeven** (dat werkt vooral sprookjes in de hand), proef dan ook van bitter en van zuur. Immers: in een relatie krijg je uiteindelijk te maken met álle smaken.

Lief & leed

Na 2 tot 2,5 jaar is de eerste serieuze relatie-hobbel meestal wel genomen en start de relatie: **ge feliciteerd!** Nu is het zaak om lief en leed te blijven delen én ook de volgende drempel van 7 tot 10 jaar (*the seven year itch*) soepel en liefdevol te nemen. In deze liefdes♥les geef ik o.a. handvatten om deze periode liefdevol te trotseren.

*Lief en leed kunnen delen is heerlijk,
maar niet álles vervullend.*

Voor wie?

Dit is een uitgelezen kans voor iedereen die makkelijker lief & leed wil delen in een liefdesrelatie:

- Stellen die tot hun spijt opmerken dat 'de roze wolk' minder aanwezig is dan voorheen. **Super timing!**
- Stellen die ervaren dat praten weleens uitmondt in irritatie (sommige onderwerpen worden vermeden).
- Stellen die beseffen dat er minder ruimte is voor intimiteit dan voorheen (er wordt minder vaak/lang gevreeën).
- Stellen die zich graag samen op een leuke manier ontwikkelen. **This is the place to be ...**

Na afloop

- Geloof je minder in allerlei (hardnekkige) sprookjes over de liefde: er is **meer ruimte om lief & leed te delen**.
- Benader je jouw geliefde **liefdevoller en praktischer**, waardoor je makkelijker geniet van liefde.
- Haal je seks en intimiteit minder door elkaar: beide hebben waarde, maar zijn wezenlijk anders.
- Heb je een paar keer gelachen en sta je waarschijnlijk meer open in het leven – **ook voor jouw geliefde**.
- Neem je tenminste 10 concrete dingen mee die ik je aanraad en 5 dingen die ik je afraad om te doen.
- Wordt liefde weer leuk, **nog fijner** of nog intiemer dan het al was.

*Ken je dat? Zo'n zinnetje dat je blijft na een indrukwekkende film of theatervoorstelling?
Deze liefdesles komt neer op 'een kudde' aan dergelijke zinnetjes...*

Praktisch

- Deze liefdes♥les **op aanvraag** (3 uur) helpt om een relatie te laten uitgroeien tot een duurzame liefdesrelaties.
- Kosten in een groep (6 tot 10 personen): **50 euro p.p.** (avond: 150%, weekend: 200%), incl. koffie, thee e.d.
- Vanwege de betaalbaarheid en de dynamiek zijn dit groepslessen (6 tot 10 personen). Dat kunnen (deels) bekenden zijn; het kunnen ook (deels) onbekenden zijn. Ik vermoed dat het effect het grootst is als je samen met mensen komt waarmee je relatief makkelijk over **onderwerpen als liefde en intimiteit** praat. Volgens mij is het belangrijk om vaak en open uit te wisselen over liefde.
- Er is ruimte voor interactie, jouw inbreng en jouw vragen. Als je ruimte wilt voor jouw hele persoonlijke verhaal, kies dan voor een privé sessie. In een groep is de ruimte daarvoor beperkt (vaak ook niet passend).
- Kom je van ver? Vraag gerust of je kunt overnachten in mijn fijne, knusse gastenverblijf.

Gun je dit jezelf, of iemand die je goed kent?

Neem vrijblijvend contact op!



VERWONDERING



VERBINDING



VERHELDING