FLOW-IN MINISTRIES

EFT TRAINING

BOUWEN AAN EEN STERKE RELATIE

Gebaseerd op het werk van Sue Johnson

Bas en Herma Villerius

WWW.FLOW-IN-MINISTRIES.NL

WELKOM

Tof dat jullie gekozen hebben je relatie dieper te gaan funderen, versterken en laten bloeien. En je hebt een perfecte manier in handen. Emotional Focused Therapy.
Stap voor stap nemen we je mee naar meer verbinding en liefde.

Voor je ligt het werkboek bij het programma “EFT-training, bouwen aan een sterke relatie". Dit is gebaseerd op het prachtige en praktische werk van Sue Johnson over de hechtingstheorie.
Gebruik het als hand-out om door de training te gaan.
Je vindt de samenvattingen van de video's en de werkbladen.

Plan voor elke sessie een avond vrij voor jullie samen, zodat je echt tijd hebt alles ongestoord te bespreken en te oefenen. Soms komt er onverwacht iets heftigs boven. Weet dan dat met het goud soms ook de troep naar boven komt. Samen volg je deze kostbare route, samen ga je de liefde vieren en ervaren zoals je nog niet eerder hebt gekend!



Liefs,
Bas & Herma

INHOUDSOPGAVE

01

LIEFDE IN BEWEGING

— Gemaakt voor verbinding

— De dans onder conflicten

— De T.R.B.-vragenlijst

02

NEGATIEVE PATRONEN HERKENNEN

— Wanneer verbinding onder druk staat

— Aanval en terugtrekken herkennen om te herstellen

— Gespreksvragen

03

PIJNLIJKE HERINNERINGEN

— Wat ligt onder het gedrag?

— Herkennen, helen en verwoorden

— Gespreksvragen

04

CRISIS IN KAART

— De echte vijand kennen

— 7 stappen naar herstel

— Van kwetsbaarheid naar verbinding

05 EEN VERBINDEND GESPREK

— Verbinding als Veilige Basis
— Van Angst naar Verlangen
— Het Houd-Me-Vast-gesprek

06 VERGEVING

— Pijn ‘hoort’ bij Nabijheid
— Samen Helen en Praten over Pijn
— De Weg naar Vergeving

07 SEKSUALITEIT EN INTIMITEIT

— Intimiteit begint als Veiligheid
— Van Afstand naar Afstemming
— Verbindend Aanraken als taal van Liefde

08 LIEFDE LEEFT!

— Liefde als levende Beweging
— Terugkijken en Begrijpen
— Roadmap of Love

01

SESSIE 1

LIEFDE IN BEWEGING

Gemaakt voor verbinding

Verbinding is geen luxe, maar een diepe basisbehoefte. Vanuit de hechtingstheorie van John Bowlby en het werk van Sue Johnson weten we dat ons hart en zenuwstelsel ontworpen zijn om nabijheid te zoeken. Dit weerspiegelt Gods hart, zoals we lezen in Genesis: het is niet goed dat de mens alleen is. Liefde betekent daarom emotionele beschikbaarheid, veiligheid en afstemming. Deze vaardigheden zijn te leren en brengen rust, gezondheid en herstel.

De dans onder conflicten

Veel ruzies gaan niet over het onderwerp zelf, maar over de vraag: “Ben jij er nog voor mij?” Wanneer verbinding ontbreekt, reageert ons brein alsof er gevaar is. De één protesteert, de ander trekt zich terug. Deze negatieve dans vergroot afstand terwijl beide partners juist verlangen naar nabijheid. Liefde groeit wanneer jullie leren deze patronen herkennen en elkaar opnieuw veiligheid bieden als veilige haven en basis.

Hoop, herstel en groei

Een sterke relatie wordt gebouwd op toegankelijkheid, responsiviteit en betrokkenheid. Het gaat niet om perfecte communicatie, maar om emotionele afstemming. Zelfs na pijn en breuken is herstel mogelijk wanneer partners opnieuw leren beschikbaar te zijn voor elkaar. De vragen en oefeningen helpen jullie groeien in mildheid en eerlijkheid. Zoals staat in Prediker: een drievoudig snoer wordt niet snel gebroken. Met God, elkaar en nieuwe inzichten ontstaat duurzame verbinding.

Ga verder met de gespreksvragen op de volgende pagina's.

JULLIE ROUTEKAART

HOE MEER IK...

_____



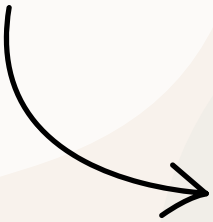
DES TE MEER JIJ...

_____



DAN GA IK NOG MEER...

_____



EN ZO KOMEN WE IN ONZE NEGATIEVE DANS

05

SESSIE 5

EEN VERBINDEND GESPREK

Verbinding als veilige basis

Van angst naar verlangen

Onder veel conflicten ligt angst: om afgewezen te worden, om niet belangrijk te zijn of om alleen te staan. Door niet te blijven hangen in boosheid, maar bewust af te dalen naar deze diepere laag, ontstaat ruimte voor echte ontmoeting. Onder deze angst ligt altijd een verlangen: naar nabijheid, bevestiging en veiligheid. Door deze gevoelens en behoeften eerlijk te verwoorden, wordt je binnenwereld zichtbaar en begrijpelijk voor je partner.

Het Houd-Me-Vast-gesprek

Ga verder met op de volgende pagina.

DE WEG NAAR VERGEVING

Samen bouwen aan herstel en vertrouwen
Vergeving is geen eenmalige actie, maar een proces van **vertrouwen herstellen**. Neem voor deze oefening de tijd. Zoek een rustige plek op en focus op elkaar.

De Voorbereiding
In een veilige relatie mogen we onze wonden aan elkaar tonen. Voordat jullie beginnen: adem een paar keer diep in en uit. Het doel is niet om gelijk te krijgen, maar om de verbinding te herstellen. Overigens kan het zijn dat jullie geen pijnplekken ervaren. Vier dat!

Stap	Rol	Wat doe je
2. Actief luisteren	Luisterende partner	
		Laat merken dat de pijn van de ander je raakt. Uit je spijt. Als excuses aanbieden lastig voelt, onderzoek dan hardop waarom dat zo is en deel dit.
6. De Verbinding		

Ontwikkel jullie liefde!

Het kan jullie helpen om regelmatig opbouwende activiteiten te bedenken en te plannen. Denk aan het volgen van de (verdiepingsavonden van de) Love College, coachingssessies afspreken, een mooie conferentie bijwonen, enz. Hieronder staat een schema wat jullie helpt om dit concreet inhoud te geven!

Per dag	Per week	Per maand	Per kwartaal	Per jaar				
Bijvoorbeeld: Ik vraag je elke dag of ik iets voor je kan doen en doe dit ook (denk aan de Liefdestalen). We drinken samen OFFLINE een theetje vlak voor we naar bed gaan. We hangen lekker tegen elkaar aan.	We hebben elke week minimaal een datenight samen. We verzetten deze afspraak niet, tenzij bij hoge uitzondering met beider toestemming. We prikken dan meteen een nieuwe datum in die week.	We gaan elke maand 1 avond samen uit. We prikken nu alvast de data (regelen oppas) en zetten deze in agenda inclusief wie het regelt.	We boosten onze relatie door een mooie conferentie of een leuke activiteit. Denk aan een APK voor je relatie bij Flow-in.	Aan het eind van dit jaar hebben we bij de Eiffeltoren een wijntje gedronken.				