

In 5 stappen  
naar meer  
vrijheid  
én  
verbinding  
in je  
relatie(s)

# Hallo!

Je houdt van je partner. Jullie zijn al geruime tijd samen en hebben misschien samen kinderen. Jullie leiden een druk bestaan en tijd vinden voor elkaar is soms lastig. Voor je het weet is er weer een week voorbij en gingen jullie gesprekken vooral over het huishouden of “hoe was je dag, schat?”.

Je verlangt naar meer diepgang in jullie relatie en tegelijk merk je dat dat niet vanzelf gaat. Je raakt geërgerd, voelt je niet begrepen of je voelt je gekwetst door wat de ander zegt.

## **Je kunt hier op verschillende manieren mee omgaan:**

- ♥ je hoopt dat de ander verandert, dat de ander anders gaat reageren
- ♥ je loopt weg of kruipt in je schulp
- ♥ je weet gewoon dat je gelijk hebt en je wacht tot je het krijgt
- ♥ je legt de ander nog een keer uit hoe jij het ziet in de hoop dat...
- ♥ je neemt verantwoordelijkheid voor jouw aandeel in de relatie
- ♥ je maakt verbinding met de rust, stilte in jezelf en van daaruit kijk je naar je relatie.

In dit e-book geef ik je een oefening in 5 stappen. Vijf stappen om je op een nieuwe manier met je partner te verbinden. De oefening is beschreven voor jou en de relatie met je partner.

## **Je kunt deze oefening echter ook doen voor jouw relatie met iemand anders.**

Bijvoorbeeld je buurvrouw, schoonmoeder, baas, vriendin, dochter. De oefening werkt ook voor hen! Weet je waarom? Omdat het gaat over hoe JIJ jezelf opstelt in de relatie met die ander.

De oefening zorgt er niet voor dat de ander gaat doen wat jij hoopt. Of dat hij zijn excuses gaat aanbieden. Of opeens vrolijker wordt. Helaas, die tovertrucjes kan ik je niet geven.

Het helpt je wel om anders te kijken naar je partner. Op een nieuwe manier, met meer begrip en compassie, zonder over je eigen grenzen te gaan.

# Wie ben ik?



## **Mijn naam is Erna Tevel van Praktijk Leef je vrij!**

Ik begeleid mensen, als stel en individueel, bij het terugvinden van balans en vrijheid in zichzelf. En ik geef inzicht, handvatten en tips om dit ook daadwerkelijk in het leven van alle dag toe te passen.

Het resultaat is dat je communicatie open en helder wordt en van daaruit ontstaat er meer begrip voor jezelf en elkaar. Je verbindt je met jezelf en maakt vanuit een open hart contact met de ander.

**Mijn dagelijkse job is me te verbinden met de rust en vrijheid in mezelf.** En van daaruit in contact te zijn met alles en iedereen om me heen: thuis, met mijn cliënten, bij vrienden, in de supermarkt, tijdens het koken, onder de douche. Ja, wanneer eigenlijk niet? Een dagelijkse job die ik met vallen en opstaan, bloed, zweet en tranen heb geleerd. Het was, en is soms nog, een klus. Maar de vrijheid die het me brengt wil ik voor geen goud meer kwijt! Het zorgt er namelijk voor dat ik steeds meer rust en ontspanning in mezelf ervaar. Dat ik steeds meer in het NU leef. Ik voel vertrouwen in de toekomst hoe het er ook uit zal zien en heb vrede met dat wat is geweest.

**Als relatie- en familie- en Talentencoach begeleid ik mensen bewust aanwezig te zijn in het NU, het enige moment dat echt bestaat.** Dit leidt tot innerlijke rust en vrijheid om te durven zijn wie jij bent, ook in je contact met je partner, collega, moeder, kind en de buurman. I.p.v. te leven vanuit stress en 'moeten' ervaar je steeds meer innerlijke rust. Niet alleen in jou maar ook in de wereld om je heen. Het is jouw bewustwordingsproces naar vrijheid dat ik je van harte gun. Uit ervaring weet ik dat het mogelijk is! Ik deel mijn kennis, vaardigheden en ervaringen graag met je!

De oefening die ik voor je heb beschreven doe ik geregeld met cliënten én met mezelf.

Veel plezier ermee!

[www.leefjevrij.nu](http://www.leefjevrij.nu)

# Inleiding Oefening

**Ken je iemand met wie het contact niet soepel verloopt of sterker nog waarbij het contact je veel irritatie en stress geeft of verdriet doet ? En zou je dat graag anders willen?**

In jouw geval neem je je partner, maar je kunt de oefening ook met iemand anders doen.

Misschien heb jij al meerdere pogingen ondernomen om jullie relatie te verbeteren. Of vind jij dat je al genoeg hebt gedaan. Of weet je gewoon niet meer wat je nog kunt doen. Misschien voel je zelfs al spanning wanneer je alleen nog maar denkt aan deze persoon.

**Dan is het tijd voor actie. Want dit is zonde van je energie. En geloof me het kan anders!**

**Ben je bereid om (10 -15 minuten) een oefening te doen waardoor jij weer rust in jezelf gaat voelen i.p.v. spanning, boosheid en onrust?**

Dan is deze oefening in 5 stappen iets voor jou!

Het biedt je een mooie kans om op een andere, nieuwe manier te kijken dan je wellicht tot nu toe hebt gedaan. En voor deze oefening heb je maar één iemand nodig hebt: jezelf!

Je hoeft niet te wachten tot de ander ook zover is of met je meedoet. Dit gaat helemaal alleen over jou.

**Hoe heeft de oefening de grootste kans van slagen:**

- Neem een rustig moment, waarin je niet gestoord wordt.
- Print de oefening uit ( 5 pagina's) zodat je niet naast je computer hoeft te zitten.
- Lees de oefening in zijn geheel een keer door zodat de opbouw helder is.
- Elke stap is een oefening op zich, geeft je kans op nieuwe inzichten.
- Ga ontspannen zitten of liggen. Wanneer je vertrouwd bent adem- of ontspanningsoefeningen te doen of te mediteren, neem daar dan een paar minuten de tijd voor
- Begin met stap 1 ...

# Stap 1. Ben je bereid energie te steken in deze relatie ?



**Stel jezelf eerlijk de vraag “Ben ik op dit moment (!) bereid energie te steken in deze relatie?”** Neem de tijd om je reacties waar te nemen. Bijvoorbeeld emoties in je lijf of gedachten als “nou moet zij maar eens een stap zetten, ik heb genoeg gedaan” of “ik weet niet of hij nog wel wil, laat ik dat eerst maar afwachten” zijn heel begrijpelijk. Wees mild naar jezelf wanneer je ze voelt opkomen en realiseer dat ze komen uit een gekwetst deel van jou. Een deel in jou dat je liever niet voelt. Adem rustig door en merk of je verder kunt kijken dan je pijn en herhaal de vraag.

Accepteer wanneer je merkt dat je **op dit moment geen energie** wilt steken in deze relatie. Dan is dat wat het nu is.

Kies een andere persoon voor deze oefening en herhaal stap 1.

En vergeet niet: **een beetje bereidheid om de oefening te doen is al genoeg voor verandering!**

**Schrijf op wat je opvalt bij stap 1**

.....

.....

.....

.....

.....

## Stap 2. Realiseer je dat de ander, net als jij, op zoek is naar geluk.



**Besef dat zowel jij als die ander ten diepste hetzelfde verlangen hebben in het leven: gelukkig zijn.** Allebei proberen jullie dat op je eigen manier te bereiken. Allebei, op jullie eigen manier, zoeken jullie je weg daarin. Jij hebt in jullie relatie tot nu toe gegeven wat je kon. Naar beste weten en naar beste kunnen. En de ander ook! Al leek het daar voor jou niet op. Wat jij als lastig ervaarde aan de ander was misschien de (onhandige) poging om contact te maken.

**De ander spiegelt je. Hij raakt (onbewust!) jouw gevoeligheden.** Hij drukt op jouw rode knoppen waardoor je pijn, die ergens in je opgeslagen ligt, wakker wordt. De ander is daar niet de oorzaak van, hij maakt jouw pijn alleen wakker. Zodat jij er iets mee kunt doen. Je pijn wil aan het licht komen en geheeld worden.

**De ander is er niet op uit om je te plagen maar om je bewust te maken!** Dat is een heel andere kijk op de zaak.

Wees mild naar jezelf als je dit gaat beseffen.

### Schrijf op wat je opvalt bij stap 2

.....

.....

.....

.....

.....

## Stap 3. Sluit je ogen en visualiseer de ander recht voor je.



Kijk naar het beeld van de ander zoals het in je opkomt. Kijk de ander in de ogen en verbind je met wat je **NU** ziet. Kijk niet door het filter van het verleden. Word je bewust wanneer er oude (negatieve) verhalen langs komen, maar blijf aanwezig in het NU. Kijk zonder oordeel. Zie de ander voor wie hij/zij is. Voeg niks toe en neem er niks van af.

Gun jezelf de tijd om op deze (nieuwe) manier te kijken.

**Merk wat er in jou gebeurt:** Wat voel je in je lijf? Welke gedachten zijn er? Neem je lijf en je gedachten alleen maar waar. Blijf mild en zacht voor jezelf!

**Schrijf op wat je opvalt bij stap 3**

.....

.....

.....

.....

.....

## Stap 4. Kijk vanuit je hart en adem het beeld in.



**Stel je voor dat je i.p.v. door je ogen, nu kijkt vanuit je hart.**

Kijken vanuit je hart betekent de ander zien wie hij in Essentie is: Liefde. Je kijkt als het ware door alle verhalen, door alle ruis heen. Je kijkt recht in de ziel, de Essentie van de ander. Daarin zijn jullie gelijk, daarin raken jullie elkaar in wie jullie allebei Zijn.

**Adem vervolgens diep in en neem het beeld van de ander in je hart.**

Wees stil en ervaar wat er gebeurt.....

**Schrijf op wat je opvalt bij stap 4**

.....

.....

.....

.....

.....

# Stap 5. Dank je en buig.



**Adem een paar keer rustig in en uit en zeg tegen de ander Dank je.**

Dank je voor wie je bent en voor wat je mij over mezelf laat zien. Dank je.

**Ga staan. Leg je kin op je borst en buig voorover.**

Doe dit alleen wanneer je voelt dat het kan, forceer niks. Doe het langzaam.

Buig voor wat er NU is.

Wanneer jij voelt dat het genoeg is geweest kom je weer omhoog.

**Schrijf op wat je opvalt bij stap 5**

.....

.....

.....

.....

.....

Herhaal de oefening wanneer je maar wilt. Doe het met aandacht.

# Wat heb je ervaren ?

Ik ben benieuwd naar jouw ervaringen met deze 5 stappen oefening. Ik zou het geweldig vinden als je mij laat weten hoe dit jou helpt. Of wat het met je doet. Misschien heb je nog vragen naar aanleiding van deze oefening. Neem contact met mij op, ik hoor heel graag van je!

**Deze oefening is één manier om rust en vrede in jezelf te ervaren in het contact met je partner.** Het vraagt oefening en doorzettingsvermogen om te reageren vanuit Liefde in plaats van uit je boosheid, irritatie of machteloosheid. Het goede nieuws is dat het kan!

De ervaring leert dat coaching helpt om je sneller bewust te worden van je belemmerende patronen en je hiervan te bevrijden. Graag help ik je daarbij.

## Begeleiding bij Praktijk Leef je vrij!

♥ [Individuele familieopstelling](#)

♥ [Relatie coaching](#)

♥ [Het Talentenspel](#)

Bel 0318 – 643268 of mail naar [info@leefjevrij.nu](mailto:info@leefjevrij.nu)



### **Praktijk Leef je vrij!**

Erna Tevel,  
Relatie- en familiecoach  
Talentencoach

Zandlaan 6  
6717 LP EDE  
0318-643268

[www.leefjevrij.nu](http://www.leefjevrij.nu)

[info@leefjevrij.nu](mailto:info@leefjevrij.nu)