

Je Relatiereis van Nul tot Nu

In het kort

Hechting in relaties is het gevoel van verbondenheid en vertrouwen dat je hebt met mensen die belangrijk voor je zijn. Het is als een onzichtbaar touw dat je met elkaar verbindt en helpt om je veilig en geliefd te voelen. Je hechting vanuit je kindertijd heeft invloed op je 'romantische' relatie hier en nu. Wat neem je mee uit je gezin van herkomst en hoe werken jullie samen aan een veilige hechting in je relatie en met je kinderen?

De basis is de Bijbel

Johannes 17:21-23

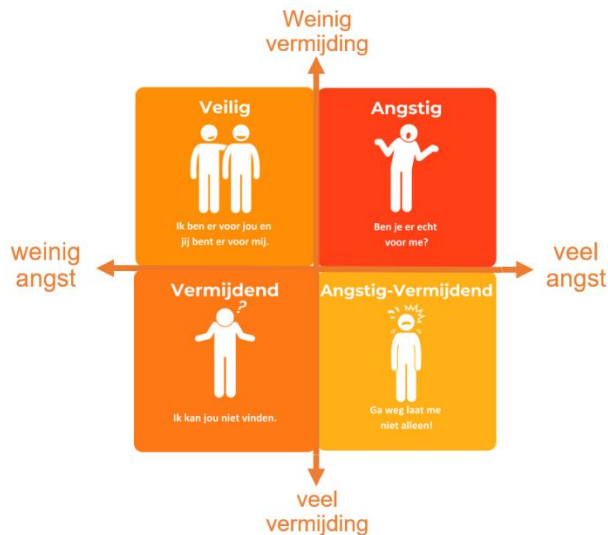
²¹ Laat hen allen één zijn, Vader. Zoals U in Mij bent en Ik in U, laat hen zo ook in Ons zijn, opdat de wereld gelooft dat U Mij hebt gezonden. ²² Ik heb hen laten delen in de grootheid die U Mij gegeven hebt, opdat zij één zijn zoals Wij: ²³ Ik in hen en U in Mij. Dan zullen zij volkomen één zijn en zal de wereld begrijpen dat U Mij hebt gezonden, en dat U hen liefhad zoals u Mij liefhad.

Genesis 2:18, 23-24

¹⁸ De HEER God zei: 'Het is niet goed dat de mens alleen is, Ik zal een helper voor hem maken die bij hem past.' (HSV Ik zal een hulp voor hem maken als iemand tegenover hem)

²³ Toen riep de mens uit: 'Dit is ze! **Mijn eigen gebeente, mijn eigen vlees en bloed.** Vrouw wordt zij genoemd, genomen uit een man.' ²⁴ Daarom maakt een man zich los van zijn vader en moeder en **hecht hij zich aan zijn vrouw, en zij zullen één lichaam zijn.** (HSV één vlees)

Hechting



Welke hechtingsstijl heb jij? Download de test op:

www.stichtinglevendeliefde.nl/hechtingsstijl of scan de QR code hierboven.

Gerjo en Linda Pasman



www.stichtinglevendeliefde.nl



linda@stichtinglevendeliefde.nl

Onderstaande lieve zinnen kunnen helpend zijn:

- *Wat kan ik voor je betekenen of doen?*
- *Waarmee kan ik je helpen?*
- *Ik wil je graag goed begrijpen.*
- *Kan je me helpen om jou te begrijpen?*
- *Wat dacht je en wat voelde je toen?*
- *Wil je er nog meer over vertellen? Ik luister.*
- *Vertel, hoe is dat dan? Hoe voelt dat dan?*
- *Wat voel je dan diep van binnen?*
- *Voel je je voldoende gezien en gehoord door me?*
- *Wat was belangrijk voor jou vandaag? Wat heeft jou geraakt?*

Niet veilig? Conflict?

Eerst even een time-out kan helpen om kalm te worden. Daarna kan je met elkaar rustig in gesprek:

1. Vertel wat je triggerde: *Als ik [hoor, zie, ervaar, merk]...*
2. Vertel wat je diep van binnen voelt: *Dan voel ik me ... (verantwoordelijkheid nemen voor je gevoel)*
3. Vertel wat je aan de buitenkant laat zien: *Dan ga ik ... doen (verantwoordelijkheid nemen voor je gedrag)*
4. Vertel wat je eigenlijk nodig hebt: *Maar eigenlijk heb ik ... van je nodig (verantwoordelijkheid nemen voor wat je wel wilt)*
5. Vergeet ook niet te vragen naar de diepere emotie en behoeftes van de ander op jouw gedrag en luister daar aandachtig naar op een rustige en warme manier.

Dit neem ik mee :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gerjo en Linda Pasman

 www.stichtinglevendeliefde.nl
 linda@stichtinglevendeliefde.nl