

Klein voorproefje:



Kijken: zowel je blik naar binnen in jezelf als naar buiten durven richten.
Door welke 'bril' bekijk jij de wereld en de ander?
Oogcontact maken: elkaar werkelijk zien, durf je dat? Wat zie en ervaar je?



Luisteren in plaats van slechts horen.
Wat gebeurt er in jou, terwijl je luistert?
Wat staat er in de weg om echt te luisteren? Zowel naar de ander als ook naar jezelf.



Toen je verliefd werd rook je (letterlijk) de verbinding.
Complimenten geven, eindeloos doorvragen om de ander helemaal te leren kennen;
kortom bijna schaamteloos je neus in de anders zaken steken om nabijheid te kunnen ervaren.
Is er iets veranderd sindsdien?
Hoeveel ruimte neem je of bieden jullie elkaar voor het uiten van nieuwsgierigheid
ofwel een 'neus-gesprek'?
Wat vind je fijn of heb je nodig? Wat weerhoud je ervan om te vragen?
Krijg en geef je complimenten?



Proef je de verschillende smaken van je communicatie? Zoete woorden of een bittere nasmaak.
Soms lijkt het zuur, maar inslikken is minder effectief dan je mond open doen.
Hoe initieer en voer je een lastig gesprek?



Je tastzin kun je ook zowel naar binnen als naar buiten richten.
Aftasten in een gesprek wat nodig is. Letterlijk en figuurlijk elkaar kunnen steunen.
Kan jij ervaren wat je nodig hebt en hoe vraag je er dan om?
En hoe weet je dat de ander jouw steun kan gebruiken en op welke manier?
Dat is (soms letterlijk) aftasten.
Wat heeft de achtergrond van jouw opvoeding in je kindertijd te maken met het
ervaren of nodig hebben van steun?
Tastzin wordt ook gebruikt in intimiteit.
Wat is voor jou de relatie tussen steun en intimiteit? Welke intimiteit is voor jou
van wezenlijk belang?



Onderbuikgevoel, spiegelneuronen en overlevingsmechanismen.
We kunnen meevoelen met de ander en krijgen vaak meer boodschappen binnen dan we
echt gebruiken in de communicatie met onze geliefde en anderen.
Hoe communiceer je 'stille' boodschappen?
Soms raken die opgevangen boodschappen aan onze overlevingsstrategie van vroeger en
reageren we vanuit onze oude overtuigingen. Wat is het effect?
Durf je op je intuïtie te vertrouwen en wat is daarvan het effect op de verbinding in je relatie?