



met Hans Planje en Toshio Kooimans

Goede relaties zijn van levensbelang

Niet alleen als kind, maar ook als volwassene ben je afhankelijk van anderen. En meer dan dat. Je leven krijgt zin door de relaties die je onderhoudt. En het wordt helemaal fijn wanneer de liefde heen en weer stroomt in jouw relaties.

Alleen zijn is nodig om rust te vinden en diep contact te maken met jezelf. Om daarna weer met alles en iedereen te communiceren. Mooi woord is dat: communiceren. Het geeft aan dat je **SAMEN** bent. En je hebt de ander nodig om jezelf te leren kennen en te ontwikkelen. Onze relaties zijn de spiegels van ons innerlijk. Diegenen die we - bewust of onbewust - aantrekken, laten ons iets zien over onszelf. **De ander dat ben jij.**

Natuurlijk hebben we ons hele leven al van alles geleerd over relaties en communicatie. We willen maar al te graag met anderen delen: onze dromen, verwachtingen, hoop, angsten en vreugde. We willen anderen begrijpen en door anderen begrepen worden. Maar hoe graag we dat ook willen, vaak krijgen we het niet goed voor elkaar. Een goede, heldere communicatie binnen onze relaties is een van de moeilijkste dingen.

Ongemerkt beïnvloeden onuitgesproken verwachtingen, tegenstrijdige signalen, hinderlijke oude patronen, ineffectieve boodschappen en emoties onze communicatie met elkaar.

Terugtrekken, aanvallen, zorgen: Neem afscheid van oude patronen

Soms zakt de moed je in de schoenen. Je loopt steeds in dezelfde valkuil en hebt de neiging je terug te trekken. Het kan ook zijn dat je steeds in de aanval gaat. Je wilt de ander een poepie laten ruiken: "Mij krijgen ze niet klein". En je zorgt ervoor dat je de top-dog bent in je relaties. Maar ja, waar is de liefde gebleven? Of je wordt een grote helper, die geeft en geeft en maar weinig terug krijgt. Uiteindelijk raak je uitgeblust en gedesillustioneerd. Ook geen strategie die jou kracht geeft en de liefde blijvend laat stromen.

Als je vertrouwen is beschadigd, verbind je je niet meer zo gemakkelijk. Hierdoor ga je uit je kracht. Je durft niet meer te vragen wat je nodig hebt en te vertellen wat we te bieden hebt. Je voelt je te kwetsbaar, omdat je iets te vaak beschadigd bent.

Met deze issues willen we samen aan het werk.

Relatiecyclus

Samen met Hans Planje heb ik, voor iedereen die wil werken aan betere relaties, in het najaar een serie van 7 bijeenkomsten gepland. Hierin gaan we aan de slag met het verkennen van hoe jij omgaat met relaties en communicatie. Met behulp van opstellingen, affirmaties, visualisaties en speciale oefeningen wordt je je bewust van belemmerende patronen, blinde vlekken of onbewuste overtuigingen en angsten en kun je deze transformeren. Dit maakt jou krachtiger in je relaties en communicatie.

Het wordt een intensieve groep van minimaal 6 tot maximaal 10 deelnemers.
Wacht niet te lang met je aanmelden, want vol is vol.

De bijeenkomsten worden gehouden in:

Centrum Ruimte voor Balans, Potsweg 15-b in Enschede

De data zijn: zaterdag 26 september, 3 en 17 en 31 oktober, 14 en 28 november, 12 december 2020, telkens van 11.00 tot 16.00 uur

De cyclus kost 595 euro all in. Hierbij is één individuele sessie met Hans of mij inbegrepen.

Aanmeldingsprocedure

Je meldt je eerst aan voor een gratis intakegesprek.
Daarna beslis je of je echt aan deze cyclus mee gaat doen.

Voor verdere informatie en aanmelding:

Hans Planje

info@hansplanje.nl

053-4772532

Tosho Kooimans

info@roots-and-wings.nl

06-43741939

