



Stappenplan verbindend communiceren

1. VERHAAL

Jouw verhaal bestaat uit jouw gedachten, gevoelens en verlangens.

2. TIMING

Deel jouw verhaal niet in de heat of the moment. Plan echt een moment in om jouw verhaal over te brengen en bereid de ander voor dat je iets belangrijks wilt delen, zodat hij ook TIJD heeft.

3. AANDACHT

Geef jouw VERHAAL de onvoorwaardelijke aandacht die het verdient. Zorg ervoor dat er geen kinderen aanwezig zijn, telefoons op stil staan en je niet gestoord kunt worden. Ook emoties mogen er zijn, dus ik raad je af om een openbare locatie te kiezen.

4. JEZELF

Praat vanuit jezelf en echt over jouw eigen gevoelens en verlangens. Blijf weg uit het oordeel maar vertel wat jij ervaart en de situatie met jou doet. Vertel over je verdriet, je angsten en je verlangens.

5. DANKBAAR

Wees jezelf dankbaar dat jij moedig bent geweest om jouw verhaal te delen. Tenslotte is het behoorlijk spannend om je zo kwetsbaar op te stellen. Wees je partner DANKBAAR voor het luisteren en de genomen tijd. Nodig je partner uit om zijn verhaal ook via dit stappenplan te delen met jou zodat jullie in verbinding kunnen komen en gezamenlijk moeiteloos kunnen gaan manifesteren en weer RIJKDOM IN DE RELATIE kunnen ervaren.

BONUS:

Laat de perfectie los. Doen is beter dan niet doen. Je gedachten, gevoelens en verlangens delen is heel belangrijk als je iets wilt veranderen. Vergeet je een stap, weet dan dat je het de volgende keer opnieuw kunt toepassen en wees mild voor jezelf. In de volgende video vertel ik je wat je nog meer kunt doen om meer rijkdom in je relatie te ervaren.