

## LIEFDEVOLLE ACTIVITEITEN

Wanneer we ons minder veilig bij elkaar voelen, is ons oude brein de ander waarschijnlijk gaan aanzien voor iemand die je moet áánvallen, die níet voor je zorgt. Wat je wilt is dit beeld veranderen. Ga dus weer die dingen doen die je ooit voor je partner deed.

1. Pak een vel papier en schrijf al die activiteiten op die JIJ wil dat je partner VOOR JOU doet. Dingen die jij fijn vindt. Maak het wel concreet. Dus bijvoorbeeld: 'ik vind het fijn als je 5 min per dag mijn rug masseert'.
2. Geef deze lijst aan je partner. Partner, kijk ernaar en kruis de dingen aan die je wilt doen voor je partner.
3. Wat jullie nu gaan doen, is iedere dag 2 activiteiten doen voor elkaar. Begin vooral met de makkelijkste, je moet er even in kunnen komen.

Het effect hiervan zal je verstoeld doen staan. Je oude brein zal je partner langzaam weer gaan waarnemen als iemand die voor je zorgt. Door de lijst hoeft je ook niet meer te verlangen van je partner dat hij of zij helderziend is. Wel zo fijn.

Maar op een gegeven moment wordt de oefening minder effectief. Het is niet meer nieuw, maar belangrijker, je gaat de 'geschenken' verwachten.

4. Vandaar dat we nog een lijst maken, de zogenaamde verrassingslijst! Je gaat **JUIST** dingen doen die je partner **NIET** van je verwacht.
5. Dit doe je 1 keer per week op telkens wisselende momenten. Schrik niet dat de meeste stellen maar 10 minuten per week écht even speels zijn met elkaar. Denk aan dansen, op en neer springen in de kamer, samen douchen, worstelen, een kussengevecht gehouden. En dit is jammer, want juiste deze speelsheid brengt meer geluk en plezier in je relatie. Ga het juist opnieuw aan, nu, in het hier en nu, doe het gewoon, ga door tot het steeds gemakkelijker voelt. Zorg ervoor dat je oude brein nieuwe ervaringen opdoet en de stress uitdoeft.
6. Stel daarom allebei een lijst op van speelse activiteiten, leg de lijsten naast elkaar en maak er één lijst van. Doe één van deze dingen één keer per week.

