

InSightOr Out

relatietherapie | combicoaching



midlovecrisis

In ons leven worden we allemaal weleens getergd door een is-dit-het-nou-gevoel, door een soort mid-life-crisis. Daar zijn we mee bekend. Maar niemand heeft ooit gehoord van mid-love-crisis. En dat terwijl dat veel vaker voorkomt. Iedereen heeft ermee te kampen, zowel jong als oud, man als vrouw. Als de eerste vurige verliefdheid namelijk voorbij is, maakt de euforie vaak plaats voor de nodige teleurstelling en twijfel. Ineens is er geen extatische aantrekking meer, geen onuitputtelijke energie en geen eindeloze interesse meer in elkaar. De eerste irritaties, meningsverschillen en ruzies dienen zich aan. Een crisis is nodig om tot een bewuste keuze te komen: **Is deze sprookjesprins(es) voor even of een geschikte liefdespartner voor het leven? Gaan we ervoor of ervandoor?**

En vanaf dat moment wordt het 'Hart' werken geblazen...

HARTstochtelijke verliefdheid

HOOFDse liefde

Verliefdheid is een mooi 1-2 tussen Hart en Hoofd, waarbij het Hart eens niet overstemd wordt door het Hoofd. Verliefd worden is geen bewuste keuze, maar een Hartstochtelijk gevoel. Het Hoofd is niet bij machte het allesoverheersende verliefdheidsgevoel op te wekken, noch om het geheel teniet te doen.

Verliefdheid overkomt je en komt voort uit passie. Voor de liefde kies je en komt voort uit actie. Liefde begint als een Hoofdelijk besluit. Het is een actieve keuze voor een liefdevolle levensinvulling. Als de woorden 'ik houd van jou' niet door daden worden gespalkt, dan belijden we de liefde slechts met onze lippen. Niemand heeft iets aan de holle woorden van de liefde als daar in de dagelijkse omgang niet iets van te merken valt. We moeten daarom vandaag nog de keuze maken: gaan we de liefde bedrijven of verdrijven...?!

We moeten ons Hoofd gebruiken om ons Hart te laten spreken. Pas dan kunnen we de Hartstochtelijke verliefdheid verrijken en verdiepen tot Hoofdse liefde. En daar zit de winst, daar zit 'um het pure geluk...

"Verliefdheid maakt Oost-Indisch blind"

"Verliefdheid is de kiem der liefde, zoals bloesem de kiem is van de vrucht"



meer weten...?

InSightOrOut

blanca van den brand

keizersgracht 178
1016 dw amsterdam
0 2 0 7 7 3 2 5 7 7
info@insightorout.nl
www.insightorout.nl





schijf van 5

Ieder weldenkend mens weet dat we dagelijks een gevarieerd en uitgebalanceerd dieet nodig hebben om ons lichamelijk fit en wel te voelen. Dat is algemeen bekend. Dat weten we allemaal. Wat we ons echter niet schijnen te realiseren, is dat we emotioneel gezien net zo goed een aantal bouwstenen nodig hebben om goed te kunnen functioneren. Net als dat we bijvoorbeeld behoefte hebben aan vezels, vitamine en mineralen, hebben we aandacht en waardering nodig. Dat zijn net zo goed essentiële levensmiddelen die van levensbelang zijn voor ons. Zij geven ons de nodige energie om te doen wat we willen doen, te zijn wie we willen zijn en de kracht uit te groeien tot het beste van onszelf.

Onze lichamelijke bouwstenen zijn overzichtelijk weergegeven in de bekende voedingswijzer: 'de schijf van 5'. De 5 emotionele behoeftes geef ik gemakshalve weer in zijn tegenhanger, de zogenaamde 'Sterrenschijf van 5'. Iedereen heeft in enigerlei mate behoefte aan aandacht, acceptatie, respect, waardering en vrijheid.

1. *aandacht*
2. *acceptatie*
3. *respect*
4. *waardering*
5. *vrijheid*



Hoe meer behoeftes je bevredigd ziet in je relatie, hoe gelukkiger je zult zijn met die relatie en je partner. Zo staat elke bevredigde behoefte voor 1 ster en valt er een 5-sterren relatie op te bouwen. Als jullie alle 2 het gevoel hebben gezien te worden, geaccepteerd, gerespecteerd en gewaardeerd te worden, dan hebben jullie het ultieme geluk gevonden bij elkaar. Als jullie bovendien het idee hebben vrij te zijn om te doen en te laten wat jullie willen, dan hebben jullie een ware 5-sterren relatie. En dat is het streven, een relatie die zowel intiem als vrij is....

Om het ultieme relationele doel van intieme vrijheid te bereiken, moeten we gewoonweg het lef hebben lief te hebben en elkaar weer gaan -EREN:

1. *invester-eren*
2. *accept-eren*
3. *respect-eren*
4. *waard-eren*
5. *stimul-eren*



"We overvoeden massaal ons lichaam, maar hongeren ons hart uit"

meer weten...?

InSightorOut

blanca van den brand

keizersgracht 178
1016 dw amsterdam
020 7732577
info@insightorout.nl
www.insightorout.nl

