

A watercolor splash in shades of teal, blue, and red on a light blue background. The splash is irregular and textured, with the colors blending into each other. The text is centered within the splash.

LEREN
LIEF
HEBBEN



52 Deugden

Aandacht	Inzet	Trouw
Assertiviteit	Inzicht	Verbondenheid
Attentheid	Kalmte	Vergeving
Begrip	Kwetsbaarheid	Vertrouwen
Betrokkenheid	Liefde	Volharding
Betrouwbaarheid	Matigheid	Vrede
Creativiteit	Mildheid	Vreugde
Dankbaarheid	Moed	Vriendelijkheid
Dienstbaarheid	Onthechting	Vrijgevigheid
Eerlijkheid	Openheid	Waardering
Eigenheid	Ordelijkheid	Wijsheid
Empathie	Overgave	Zelfbeheersing
Enthousiasme	Respect	Zorgzaamheid
Flexibiliteit	Samenwerking	Zuiverheid
Geduld	Schoonheid	
Geloof	Tact	
Genade	Tederheid	
Hoop	Tevredenheid	
Humor	Toewijding	

TOEPASSING

De 52 gesprekskaarten in dit doosje zijn allemaal gebaseerd op een zogeheten deugd. Op de voorzijde staat een toepasselijk citaat; op de achterzijde een toelichting op de betekenis van deze deugd. De vragen helpen het gesprek op gang.

SUGGESTIES

- » *Bekijk de voorkant en bespreek de quote: wat zegt die je?*
- » *Lees de omschrijving van de deugd. Bespreek wat het belang van deze deugd is in je relatie. Bedenk een voorbeeld van hoe je deze deugd bij de ander zag; bedenk ook een voorbeeld van hoe je de deugd zelf toepast.*
- » *Stel samen wekelijks een deugd centraal en geef hier gedurende die week aandacht aan: welke verandering ervaar je?*
- » *Gebruik de deugden ook in jullie omgeving.*

Colofon

© 2020 Uitgeverij KokBoekencentrum

ISBN 9789043533720; NUR 740

Illustraties en tekst: Jacoline Steegstra

Vormgeving: Annelies Wiersma

www.huwelijkstrainer.nl

www.kokboekencentrum.nl

www.puurvandaag.nl

Alle rechten voorbehouden



Jacoline

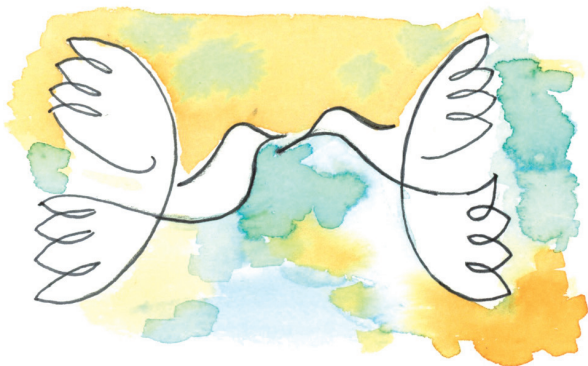
“Ik geloof dat koppels samen iets moois kunnen maken van de relatie die zij voor het leven zijn aangegaan. Liefde kun je leren.”

Jacoline Steegstra is mediator en relatietherapeut volgens de methode EFT: Emotionally Focused Therapy.

In haar boek *Liefde kun je leren* reikt ze zeven sleutels aan voor een hechte relatie.

Als jij en je partner interesse hebben in EFT-relatietherapie, een eenmalig consult of direct hulp kunnen gebruiken, dan kun je contact opnemen met Jacoline via haar website: www.huwelijkstrainer.nl





Het meest oprechte
compliment dat we kunnen
schenken is aandacht.

WALTER ANDERSON

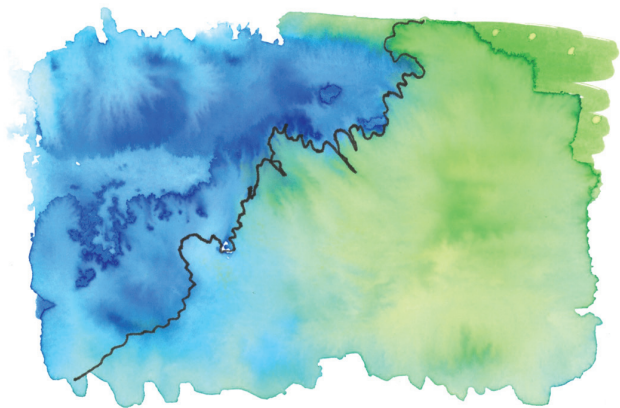




Aandacht

Aandacht zegt: 'Ik zie je. Jij bent belangrijk voor mij.' In het begin van je relatie is dat vanzelfsprekend. Je wordt in elkaar opgezogen en wilt steeds samenzijn. Met de tijd kan aandacht verslappen. Wees gul met aandacht als je je relatie wilt behouden of versterken. Schenk je partner een compliment. Neem eens een bloemetje mee. Knuffel en kus. Maar wil je echt een wonder ervaren? Kijk dan eens langdurig in elkaars ogen.

- *Wanneer heb je voor het laatst echt aandacht van je partner ervaren?*
- *Wat gebeurt er met je als je niet wordt gezien?*
- *Hoeveel tijd investeer je in elkaar?*
- *Wat kost het je om je partner zuivere aandacht te schenken? Wat brengt het je?*
- *Kijk vandaag twee minuten in elkaars ogen.*



Harmonie bereik je nooit als
iedereen dezelfde noot zingt.

DOUG FLOYD





Assertiviteit

Met assertiviteit laat je zien wie je bent en waar je voor staat. Je geeft uiting aan je gedachten en je gevoelens. Je vraagt wat je nodig hebt van je partner. Je bent eerlijk tegen jezelf en de ander. Je komt op voor jezelf en je durft waar nodig 'nee' te zeggen. Daarmee geef je duidelijke grenzen aan. Je voelt je verbonden met de ander, maar je geeft elkaar ook de ruimte. Je behoudt allebei je eigen identiteit.

.....

- *Hoe toon jij assertiviteit in jullie relatie?*
- *Hoe ervaar jij assertiviteit van je partner?*
- *Op welke manier geven jullie elkaar de ruimte?*
- *Waarom kom je elkaar tegemoet?*
- *Hoe ga je om met het stellen van grenzen?*
- *Wat zou je aan je partner willen vragen?*



Wees nooit zo druk dat
je niet om anderen denkt.

MOEDER TERESA





Attentheid

Attentheid is een deugd die je in de glimlach van je partner weerspiegeld ziet. In het begin van je relatie gaat attent zijn vaak als vanzelf. Wil je romantiek blijven ervaren? Toon dan je liefde met zorgvuldige aandacht, een verrassing of een lief gebaar. Attentheid kan het verschil maken in je relatie. Je houdt rekening met elkaar en laat met daden zien dat je de ander de moeite waard vindt.

.....

- *Hoe heb je elkaar veroverd?*
- *Hoe ervaar je nu attentheid van je partner?*
- *Met welk gebaar kun jij je partner blij maken?*
- *Welke taak kun je weleens overnemen?*
- *Omschrijf hoe jij rekening houdt met je partner.*
- *Neem deze week eens een bloemetje (of iets anders) mee!*