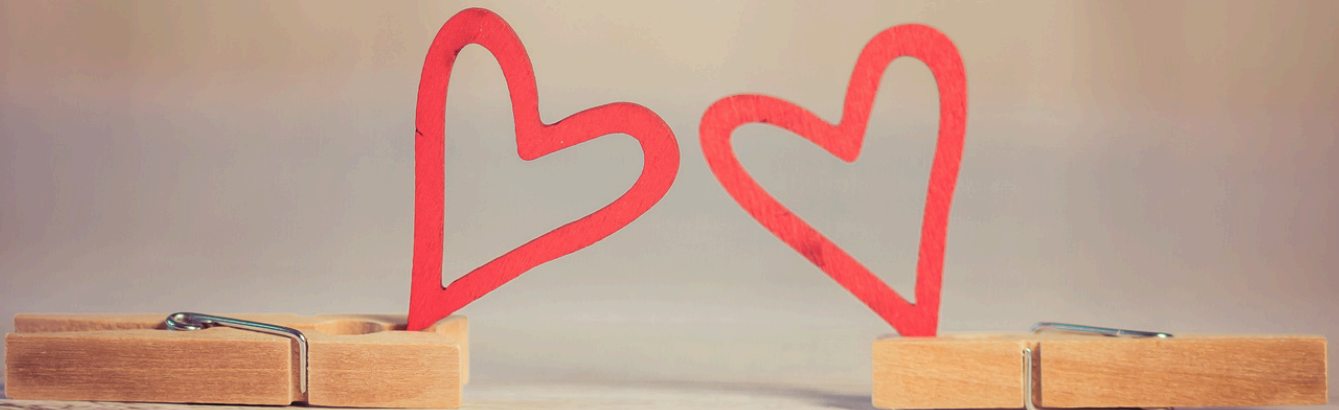


RELATIEVISIE

Houvast...
Verbinding...
Samen...
'n Team!



ONTROUW EXPERT

Lieve jij,

Wat goed dat je Relatievisie opdracht nu in jouw en jullie handen hebt. Gefeliciteerd!

Het is goed om samen te weten en het eens te zijn, wat jullie verwachtingen zijn in jullie relatie. Wat is jullie heilige ruimte? Welke afspraken wil je samen maken?

Heb het erover! Deze vragen leveren veel verbinding op. Het kan ook zijn dat je echt anders in het leven staat. En dan kan je dat maar beter weten.

Succes! En liefs,

Annette Burgoyne



OVER MIJ

Mijn naam is Annette Burgers, ik ben de ontrouwexpert van Nederland.

Ik begeleid heel veel koppels waar een van de twee ontrouw geweest is. Er is altijd een keuze: willen & kunnen we samen verder en gaan we dit onderzoeken, of gaan onze wegen uit elkaar.

Het is mogelijk om zelfs weer verliefd te worden op jouw eigen partner. Daar heb je veel voor te onderzoeken en aan te gaan.

En als je in dit proces zit, dan komt er een moment waarop je zegt: "We moeten nieuwe afspraken maken. Wat willen we afspreken in deze fase van ons leven? Welke afspraken wil ik niet meer maken omdat ik er niet achter sta? Welke afspraken wil ik nu juist wel maken? Hoe denk ik eigenlijk over relatie anno dit jaar? Hoe denk ik over...?"

Dit E-Book dient er om het gesprek te openen hoe jullie je relatie willen inrichten. Op je eigen manier. Met jullie eigen creativiteit.

Ga je gang. Gebruik dit als op-*step*. Als beginpunt. En maak er smaan wat van. En als je een vraag hebt? Stuur dan je mail naar info@juttucoaching.nl

Het leven is jouw
liefde waard

OPDRACHT

Jullie Relatievisie in woorden en wensen

Doel van deze opdracht:

In deze opdracht gaan jullie samen stilstaan bij wat voor jullie echt belangrijk is in jullie relatie. Jullie onderzoeken welke waarden jullie verbinden, waar jullie van dromen, en hoe jullie willen groeien – samen én als individu. Deze visie helpt als kompas, juist ook in tijden van onrust, twijfel of verandering.

STAP 1: Kernwaarden kiezen (individueel en samen)

- Kies ieder voor zich eerst 20 woorden uit onderstaande lijst van 80 kernwaarden.
- Omcirkel de woorden die voor jou belangrijk zijn in de context van liefde, relatie, intimiteit, seksualiteit, groei en samenwerking.

Vervolgens gaan jullie in gesprek:

- Waar overlappen jullie?
- Waar verschillen jullie van mening?
- Welke waarden zijn niet onderhandelbaar voor jullie allebei?
- Kies daarna samen 7 kernwaarden die jullie het beste omschrijven en waar jullie samen voor willen staan.

LIJST MET 80 KERNWAARDEN:

Liefde & Verbondenheid

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1 Liefde | 10. Autonomie |
| 2. Vertrouwen | 11. Compassie |
| 3. Trouw | 12. Nabijheid |
| 4. Veiligheid | 13. Vriendschap |
| 5. Openheid | 14. Respect |
| 6. Kwetsbaarheid | 15. Waardering |
| 7. Eerlijkheid | 16. Samen |
| 8. Loyaliteit | 17. Thuiskomen |
| 9. Verbinding | 18. Aandacht |

Intimiteit & Seksualiteit

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 19. Intimiteit | 27. Lust |
| 20. Aanraking | 28. Ruimte |
| 21. Seksualiteit | 29. Spel |
| 22. Sensualiteit | 30. Speelsheid |
| 23. Erotiek | 31. Veiligheid in bed |
| 24. Verlangen | 32. Grenzen |
| 25. Verleiding | 33. Overgave |
| 26. Acceptatie | 34. Nieuwsgierigheid |

Groei & Ontwikkeling

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| 35. Zelfreflectie | 43. Leiderschap |
| 36. Nieuwsgierigheid | 44. Autonomie |
| 37. Groei | 45. Zelfzorg |
| 38. Heling | 46. Authenticiteit |
| 39. Leren | 47. Moed |
| 40. Feedback | 48. Eigenaarschap |
| 41. Verantwoordelijkheid | 49. Ontwikkeling |
| 42. Balans | |

Relatie & Organisatie

50. Communicatie

51. Tijd

52. Aanwezigheid

53. Gelijkwaardigheid

54. Steun

55. Samenspel

56. Humor

57. Structuur

58. Vrijheid

59. Rust

60. Afstemming

61. Zorgzaamheid

62. Eerlijkheid

63. Wederkerigheid

64. Helderheid

Toekomst & Ambitie

65. Samen dromen

66. Doelen

67. Visie

68. Zingeving

69. Creativiteit

70. Expansie

71. Avontuur

72. Stabiliteit

73. Duurzaamheid

74. Richting

75. Inspiratie

76. Bouwen

77. Samenwerken

78. Impact

79. Vervulling

80. Familie

STAP 2: Jullie Imago-relatievisie

In de Imago Theorie staat de relatie niet alleen in het teken van geluk, maar juist ook van groei, heling en bewustwording. Een bewuste relatie biedt een veilige plek om oude pijn te helen, verlangens uit te spreken en te groeien in liefdevolle volwassen verbinding.

Beantwoord samen deze vragen:

1. Wat betekent het voor jullie dat een relatie een plek is voor heling?
2. Wat hebben jullie als kind gemist in verbinding en hoe herkennen jullie dat nu in elkaar?
3. Hoe willen jullie met elkaar omgaan als het schuurt of spannend wordt?
4. Wat is jullie gezamenlijke intentie voor deze relatie, voorbij verliefdheid en comfort?
5. Wat vraagt het van jullie beiden om deze visie ook te léven?

Schrijf daarna in 3-5 zinnen een eerste gezamenlijke relatievisie.

Een voorbeeld:

“Onze relatie is een plek waar we thuiskomen bij onszelf én bij elkaar. We willen groeien in wederzijds begrip, heling en verbinding. We oefenen in openheid, ook als het moeilijk is. We kiezen voor een liefde die dieper wordt door wat we samen dragen.”

STAP 3: Ambities en toekomstdromen

Beschrijf beiden (individueel) en daarna samen:

1. Wat wil je persoonlijk ontwikkelen op gebied van:

- o Zelfliefde
- o Communicatie
- o Grenzen aangeven
- o Leiderschap in liefde

2. Wat is je/jullie droom voor:

- o Jullie relatie op lange termijn
- o Intimiteit en seksualiteit
- o Werk, studie of persoonlijke missie
- o Samenwonen, kinderen, of gezamenlijke projecten

Werk deze dromen en verlangens uit in een kort manifest:

Waar willen we staan over 1 jaar, 3 jaar en 10 jaar?

STAP 4: Formuleer jullie Relatie-missie

Een missie is de reden waarom jullie samen zijn.

Waar staat deze relatie ten diepste voor?

Wat wil je dat deze liefde belichaamt, uitstraalt en brengt?

Denk bij het formuleren van jullie relatiemissie aan vragen als:

Oefening: Missie in één alinea

Beschrijf jullie relatiemissie in 3 tot 5 zinnen. Maak het concreet, krachtig en persoonlijk.

Een voorbeeld:

“Wij geloven dat liefde een oefenplek is voor heling en verbinding. In onze relatie willen we ruimte geven aan groei, wederzijds respect en kwetsbaarheid. We willen elkaar aanmoedigen om onszelf volledig te worden, en vanuit onze liefde bijdragen aan meer zachtheid, helderheid en bewustzijn in onze omgeving.”

Of:

“Onze missie is om een veilige, liefdevolle basis te zijn voor elkaar en onze kinderen. We dragen uit dat liefde werk is – eerlijk, moedig en kwetsbaar – en willen daarin een voorbeeld zijn van hoe je samen kunt groeien zonder jezelf te verliezen.”

STAP 5: De Heilige Ruimte: Wat is van ons alleen?

In iedere intieme relatie is er een heilige ruimte tussen jullie: een plek van exclusiviteit, kwetsbaarheid en diepe afstemming. Die ruimte vraagt zorg, aandacht en bescherming.

Gesprek: Wat hoort in onze Heilige Ruimte?

Beantwoord samen deze vragen (neem er rustig de tijd voor – dit mag over meerdere gesprekken uitgesmeerd worden):

A. Intimiteit en seksualiteit

- Wat willen wij exclusief bewaren voor onze relatie, op het gebied van:
 - Fysieke aanraking?
 - Erotiek, verlangen, seksuele energie?
 - Taalgebruik of fantasieën?
 - Samen slapen, knuffelen of vrijen?
- Zijn er vormen van lichamelijke of intimiteit die je wél met anderen deelt (zoals dans, massage, flirten, naaktheid)? En waar ligt dan de grens?

B. Emotionele intimiteit

- Wat betekent emotionele trouw voor ons?
- Welke gesprekken of kwetsbaarheden wil je alleen met je partner delen?
- Wanneer voelt het als een grens als één van ons emotioneel (te) dichtbij iemand anders komt?

C. Vriendschappen & sociale intimiteit

- Wat mag je van jezelf delen met vrienden, vriendinnen of collega's?
- Waar ligt voor jou/jullie de grens tussen hechte vriendschap en (te) intieme nabijheid?

Oefening: Jullie Heilige Ruimte omschreven in woorden

Beschrijf in een paar zinnen:

- Wat is heilig voor ons?
- Hoe willen wij onze ruimte afbakenen en beschermen?
- Hoe gaan we met elkaar in gesprek als één van ons zich onveilig, jaloers of buitengesloten voelt?

Voorbeeld:

“Voor ons is seksualiteit iets exclusiefs. We delen onze seksuele energie niet met anderen. We flirten niet buiten de relatie. Emotioneel mogen we open zijn naar vrienden, maar onze diepe onzekerheden, seksuele verlangens en relationele twijfels bespreken we alleen met elkaar. De Heilige Ruimte is de plek waar we onszelf volledig kunnen laten zien – ongestoord, veilig en zonder oordeel.”

Tip: Maak een ritueel of gebaar om deze ruimte te markeren. Sommige koppels kiezen een symbool (een ring, een kaars, een plek in huis), anderen spreken een zin uit als ze die ruimte betreden. Kies wat bij jullie past.

STAP 6: Communicatie & Conflict als kans

In elke relatie ontstaan fricties, irritaties, meningsverschillen of stille verwijdering. Dat is normaal. De vraag is niet of je ruzie krijgt, maar hoe je ermee omgaat. En vooral: hoe je elkaar daarna weer terugvindt.

Reflectievragen – beantwoord eerst apart, dan samen:

- Hoe ben jij gewend om je behoeften te uiten?
- Wat doe je als je je niet gehoord of begrepen voelt?
- Hoe werd er in jouw gezin vroeger omgegaan met ruzie, spanning of stilte?
- Hoe voelt het als je partner kritiek op je heeft – en wat is jouw eerste reflex?
- Wanneer voel jij je echt gehoord? Wat helpt jou om je open te stellen? Jullie communicatie-afspraken

Maak samen afspraken over:

- Hoe willen we ruzie maken? (bijv. niet weglopen, niet schelden, pauze mogen nemen)
- Hoe komen we weer terug bij elkaar na een conflict?
- Hoe zorgen we ervoor dat we niet alleen praten om te reageren, maar om te verbinden?

Schrijf samen 3 “gouden regels” voor jullie communicatie.

Bijvoorbeeld:

- 🌀 We luisteren zonder in te breken.
- 🌀 We benoemen onze behoefte zonder de ander te beschuldigen.
- 🌀 We kiezen contact boven gelijk.

Oefening: Mini-Imago Dialoog (10-15 minuten)

Kies een klein onderwerp dat recent speelde (geen groot trauma, maar iets kleins maar voelbaars).

Bijvoorbeeld: *"Ik voelde me niet gezien toen je op je telefoon zat tijdens het eten."*

Stap 1: De ene partner spreekt vanuit gevoel en behoefte.

Gebruik de zin: "Ik voelde me ... toen jij ... en mijn behoefte is ..."

Stap 2: De ander spiegelt letterlijk terug wat er gezegd is.

Gebruik de zin: "Wat ik je hoor zeggen is ... Heb ik dat goed begrepen?" "Is er nog meer?"

Stap 3: De luisteraar valideert en probeert zich in te leven.

"Dat klinkt logisch voor mij. Ik kan me voorstellen dat je je zo voelde omdat ..."

Stap 4: De spreker voelt zich gehoord.

"Dank je dat je naar me luisterde."

Wissel daarna van rol.

Slotvraag voor deze stap:

Wat hebben jullie vandaag geleerd over elkaar echt horen?

En misschien nog belangrijker: Hoe wil je de volgende keer anders reageren in een conflict?

Tip: Plan eens per week een "check-in gesprek" van 20 minuten.

Zet een wekker, wissel elkaar af, en oefen met het luisteren zonder onderbreken. Zie het als een spier die je traint.

Tot Slot: Samenbrengen in een Relatievisie-document

Verzamel jullie:

- 7 gezamenlijke kernwaarden
- 3-5 zinnen relatievisie (Imago)
- Gezamenlijke ambities & dromen
- Gezamenlijke missie
- Afspraken over de heilige ruimte
- Hoe te communiceren en wanneer de dialoog te agenderen

Schrijf dit alles op een mooi vel papier of in een document dat jullie kunnen printen en zichtbaar ophangen. Je mag er ook iets creatiefs van maken: een collage, visionboard, of een symbolische tekening. Bespreek dit jaarlijks. Maak er een leuke traditie van. Quality time voor jullie samen. Het is namelijk geen document in beton gegoten, maar een levend document, wat gekoppeld is aan jullie relatiefasen, jullie leeftijd, de leeftijd van eventuele kinderen en de wereld om jullie heen.

Bonusopdracht (optioneel)

Lees elkaar jullie visie hardop voor. Hoe voelt het om dit uit te spreken?

Wat raakt je? Wat raakt je partner?

Wat nemen jullie mee als intentie voor de komende weken, maanden, jaar?

(Tip bespreek dit jaarlijks in december of januari en pas het aan....)

Met liefde,

Annette



Volg jullie
liefde en
eigen
creativiteit



Annette