

Zwoele Zomeravondwandeling

© Juni 2021 - Lian Vos – www.zinenzijncompany.nl



Zomer! De natuur is al in alle geuren en kleuren uit elkaar gespat en de temperatuur is gestegen. Het moment om op een zwoele zomeravond even stil te staan bij jullie liefdesrelatie. Ga samen op pad en laat jullie romantiek weer helemaal tot bloei komen..

Met de Zwoele Zomeravondwandeling dwaal je uitgebreid langs allerlei romantische waterstromen en slenter je door de meest intieme en koelste steegjes van 's-Hertogenbosch. Onderweg zijn er natuurlijk allerlei terrasjes te vinden voor een hapje of een drankje!

De route van de wandeling staat op de bijgevoegde plattegrond uitgetekend en in de wandeling zijn ter inspiratie 3 opdrachten verwerkt. Veel romantiek en wandelplezier toegewenst!

Summer of Love..

Na alle coronaperikelen is het nu tijd voor een echte Summer of Love.!

Nu komt het in relaties vaak voor dat beide partners daar verschillende beelden bij krijgen. Door deze beelden met elkaar te delen en door je te verdiepen in het beeld van de ander, kun je samen nieuwe inspiratie op doen.



Opdracht 1: Denk even na over welke bloem jij super romantisch of passievol vindt (dat kan door de vorm, kleur, geur, grootte, etc). Zoek er eventueel een foto bij.

Laat de bloem aan jouw partner zien en vertel wat deze bloem voor jou uitstraalt als het om passie en romantiek gaat.

Leg als je luistert de focus op het volgen en het begrijpen van de ander. Iedereen heeft zo zijn/haar eigen beleving.

Summer-break: even stil staan en tot bezinning komen..



Voor veel mensen betekent de zomer: vakantie! Tot rust komen, niets moeten en lekker veel buiten zijn! Je lichaam en geest even resetten om er daarna weer vol goede moed tegenaan te kunnen gaan.

Veel liefdesrelaties kunnen ook wel een 'break' gebruiken. Niet in de zin van even uit elkaar, wel in de zin van even samen kijken waar we nu staan en hoe we ons eigenlijk voelen.



Opdracht 2: Beeld je even in dat je op de pauzeknop van je relatie drukt en zet letterlijk even een stap achteruit zodat je er van een afstandje naar kunt kijken.

Sluit jouw ogen, neem een paar minuten stilte voor jezelf en adem rustig in en uit. Visualiseer dat je van een afstandje en als een buitenstaander naar jullie relatie kijkt en observeer zo objectief mogelijk wat je ziet. Open na een paar minuten jouw ogen en beantwoord voor jezelf de volgende 2 vragen:

- Als ik naar de afgelopen maanden kijk, dan zie ik in onze relatie de volgende twee mooie dingen:

.....

- Als ik naar de komende maanden die nu voor ons liggen kijk, dan verlang ik vooral naar de volgende twee dingen:

.....

Deel met elkaar jullie zelfreflecties en probeer om niet in discussie te gaan. Doe je best om de belevingswereld van de ander te begrijpen. Je hoeft het er niet mee eens te zijn. Doel is jezelf in de ander te verdiepen.

Indian Summer..

Ik hoop van harte dat het er één wordt.. zo'n eindeloos durende zomer.. Mooi weer en samen nieuwe avonturen beleven, hebben meestal een betere uitwerking op ons dan slecht weer en druk, druk druk. Stress is sowieso een belangrijke oorzaak voor relatieproblematiek. Het is gewoon niet helpend als er veel spanning in je hoofd en in je lijf zit. Of als je gewoon nauwelijks tijd voor elkaar kunt vrij maken. Vandaar dat we in deze opdracht stil gaan staan bij hoe je meer van dat ontspannen Indian-Summer-gevoel aan jouw relatie zou kunnen toevoegen.



Opdracht 3:

Ga even lekker zitten en geef elkaar een korte massage. Voel hoe de ander zich onder jouw handen ontspant. En als je het gevoel hebt dat de ander er aan toe is, stel hem/haar dan 1 van de volgende vragen. Uiteraard stel je die vraag waar jij het meest nieuwsgierig naar bent.

- a) Wat helpt jou altijd om je even helemaal te ontspannen?
- b) Wat is in ons dagelijks leven voor jou de grootste stressfactor?
- c) Waar zou je de komende tijd voor jezelf aan willen werken om het ontspannen Indian Summer-gevoel langer vast te kunnen houden?

Heb je naar aanleiding van deze wandeling nog vragen of wil je graag ergens over doorpraten? Stuur dan een mailtje naar lian.vos@zinenzijncompany.nl of maak een afspraak voor een coachingssessie via www.zinenzijncompany.nl.

